İŞTE İNSAN
ANSİKLOPEDİSİ



BUGÜN

BUGÜN GAZETESİ

İŞTE İNSAN

ANSİKLOPEDİSİ

BUGÜN TESİSLERİNDE
HAZIRLANIP BASILMIŞTIR

HAZIRLAYANLAR
ORHAN ERİŞ
ÜMRAN AKDOĞAN

Grafik Tasarım
MİKAİL ERDOĞAN

ÖNSÖZ

Uzay çağının dev teknolojik ilerlemeleri her alanda kendini hissettirirken, yeni buluşlar ve yepyeni görüşler birbirini izliyor. Bilim artık insanın vücudunu da ruhunu da bu gelişmelerin yeni ışığı altında inceliyor. Her konuya cesurca, hiçbir etki altında kalmadan, abartmadan bağımsızca açıklık getiriliyor.

Bu ansiklopedideki görüşler, bağımsız bireysel şekillerinden çok bir bütün olarak ele alındığı zaman, bu yenilik daha belirgin olabilecektir.

Bazılarına göre, bazı yeni açıklamalar muhafazakâr ahlak kurallarına temelden ters düşebilir. Doğum kontrol önlemini dine karşıt gören Hristiyan din adamları zamanımızda da vardır. Ancak önlem arayışı Hristiyanlıktan önce de vardı. Suçlansa bile çoğu cinsel davranışlar günümüzde ortaya çıkmamıştır.

Çağdaş bilim, bunları baskı altında karanlığa itilip gizlenmektense sade, basit ve gerçekçi şekilde inceleyip olduğu gibi açıklamayı yeğliyor. Bu ansiklopedide bilim adamlarınının görüşü dışında hiçbir sübjektif görüşe yer verilmemiştir.Bilinenin, bilinmeyene, açıklığın kuşkuya, ışığın karanlığa üstün olması bu bilimsel ilkenin temelini oluşturuyor.

BUGÜN GAZETESİ

■ KÜRTAJ

Kürtaj, hamileliğe son verme olayıdır. Fransızca'dan dilimize giren sözcüğün anlamı, vücut boşluğunda sağlığa zararlı bir maddenin bir aygıtla giderilmesidir.

— **"Benim karnım bana aittir. Kimse karışamaz. Bebeği aldırırım"** gibi ifadeler, çağdaş, batılı kadınların dilinde yavaş yavaş normal sözcükler arasına girmektedir.

Nüfus patlamasında tehdit oluşturan Çin Halk Cumhuriyeti gibi ülkelerde kürtaj hemen hemen serbesttir. Amerika'da serbest bırakılması yolunda çetin mücadeleler izlenmektedir. Almanya gibi nüfus artışı çok yavaş olan ülkelerde ise kürtaj yasaktır.

Ancak hamileliğin ilk üç ayında ve birbirinden bağımsız iki doktorun raporu ile yapılabilir. Bu doktorların raporda kürtajın sağlık açısından ya da kişinin toplumsal durumu açısından mutlak gerekli olduğunu belirtmesi şarttır. Almanya'da eskiden çocuğunu kasten düşüren kadınlar ölüm cezasıyla tehdit ediliyorlardı. Alman ozan **Göthe**'nin **"Faust"** adlı eserinin kadın kahramanı **Gretchen** de bu nedenle kendi yaşamına son vermekteydi.

Günümüz Almanyasında ise, yılda 200 bin kadın hamileliğini kürtaj yoluyla gidermektedir. Yine de bunu gerçekleştirmek hiç de kolay değil. Alman yargıcı olayı doktorlar için aşağılayıcı bir olay gibi ele alıyor. Kürtaj bu nedenle kadını üzen koşullar içinde gerçekleşebilmektedir.

Fransa'da ilk kez kürtajı ameliyata gerek kalmadan gerçekleştiren bir hap geliştirildi. Diğer yöntemlere göre çok daha sağlıklı olan bu buluşa diğer Avrupa ülkeleri şimdilik izin vermiyorlar.

Kürtajın dramatik şekilde skandalize edilerek mahkemelere intikal ettirilmesi, Alman kadınlarını bu iş için diğer ülkelere gitmeye zorluyor. Çocuk aldırmak isteyen Alman kadınları kürtaj için İngiltere'ye Hollanda'ya seyahat ediyorlar.

■ SALDIRI, TECAVÜZ DÜRTÜSÜ

Tıp dilinde (Agresyon) diye de anılır. Anlamı, ani heyecan şiddet dürtüsü ile koşullandırılan saldırganlık halidir.

Bazı dişi örümcekler cinsel ilişkiden sonra, erkeklerini yerler. Halk arasında peygamberdevesi veya melaikeatı diye anılan yeşil çekirgenin dişisi ise, ilişkiden sonra erkeğinin kafasını koparır. Erkek kedi, dişiye tutulunca bağırmaya başlar. Anlamı, **"İmdat ve yardım"**dır. Psikologların iddiasına göre, insanların cinsel ilişkisi sırasındaki her hareket birer saldırganlık ve özveri alışverişidir. Fetheden kişi ile ona boyun eğen kişi arasındaki roller yukarıdaki örnekteki kadar güçlü olmasa da yine böyledir.

Psikanalizin babası **Sigmund Freud**, saldırganlık ve yaşama içgüdüsünün insanın evriminin sıçrama tahtasını oluşturduğunu bildirmiştir. Bu davranışlar tümüyle yanılgısız değildir. **Freud** saldırganlık dürtüsünün yaşama içgüdüsünden soyutlandığı zaman insanın sadizm, cinayet ve savaşa yöneldiğini söylüyor. Ölüm içgüdüsü ile birleşince otomazoşizm denen, kişinin kendi vücudunu tahrip etmekten duyulan şehvet duygusu ortaya çıkar. Mutlak olan şudur ki, öfke, kin ve nefretin insanın en eski duyguları arasında yer aldığıdır. Bu duygular beynimizin arasında bulunan badem şeklinde bir sinir merkezinden yönlendirilmektedir.

Çağımızda giderek daha çok bilgin, insanda saldırganlık duygusunun doğuştan bulunmadığını savunmaktadırlar. Bu kuramlar birçok araştırma ve test bulgularına dayandırılıyor. Belirtildiğine göre, saldırganlık dürtüsü toplumsal çevreden etkilenerek geliştiği gibi, yine toplumsal çevre tarafından bastırılabilmektedir.

■ AİDS

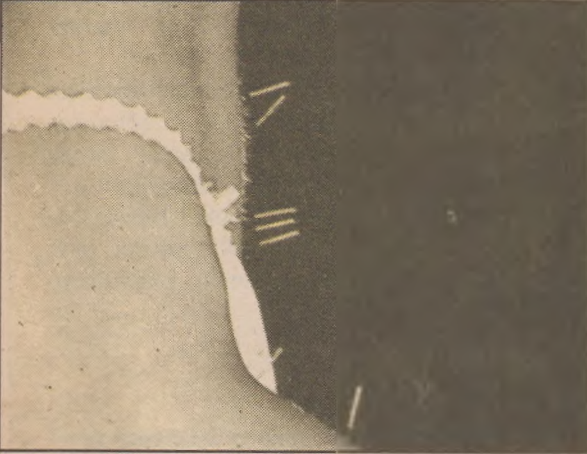
İngilizce, **"Acquired immune deficiency syndrome"** iktisap edilen vücut bağışıklık sistemi noksanlığı hastalığıdır. Hastalık ancak 1980 yılından bu yana bilinmektedir. Günümüzde resmi rakamlara göre, dünyada 152 ülkede 182 bin AİDS hastası bulunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, gerçek sayının bunun en az üç kat üstünde olduğunu tahmin etmektedir. Hastalığın henüz bekleme aşamasında -yani henüz belirtilerinin ortaya çıkmadığı dönemde olan- sadece virüsü taşıyan insanların dünyada sayısı 10 milyon düzeyindedir. Dünya Sağlık Örgütü 2000 yılına kadar 6 milyon insanın AİDS hastası olacağını hesap etmektedir.

Birçok ilaç şirketi dünyanın her yerinde yoğun bir araştırma içinde çare aradığı halde günümüzde AIDS virüsüne karşı henüz bir aşı geliştirilememiştir.Avrupa'da sağlık kuruluşlarının yaptıkları AİDS testlerinde ilgilinin ismi gizli tutulmaktadır. Amerika gibi birçok devlet ülkelerinde uzunca süre kalacak ziyaretçilerden bir AİDS testi talep etmektedirler.

■ AKUPUNKTUR

Akupunkturun Latince anlamı **"Acus (İğne), punctura (batırma)"**dır. Hastalıkların teşhis ve tedavisi için ilk kez Çin'de ve Japonya'da kullanılan bir yöntemdir.

Klasik akupunktur tedavisinde gümüş ve altın iğneler kullanılır. İğneler vücudun içindeki organların cildimizde bulunan batırma noktalarında kullanılır. Bu yöntem batılı tıp okulu tarafından önce basit bir üfürükçülük gibi küçümsendi. Hatta akupunktur ile alay edildi. Günümüzde ise Doğu ülkelerinden kaynaklanan yöntem tıpta kabul edilmiştir.



Öncelikle nevralji, migren (Yarım başağrısı) ve diğer birçok ağrı tedavisinde kullanılmaktadır. Birçok üniversite kliniği akupunkturu narkoz sistemi olarak benimsemiştir. Hatta çok zor kalp ameliyatlarında da akupunkturdan yararlanılmaktadır. Akupunkturun zararlı alışkanlıklara karşı da yararı görülmüştür. Örneğin, sigara tiryakiliği, zorunlu yemek yeme tutkusu, kısırlık ve kadınlarda aylık rahatsızlık düzensizliklerine karşı da etkili olmuştur. Aşkta mutluluk da akupunktur ile gerçekleşmektedir. İktidarsızlık tedavisinde zevk noktasına batırılan akupunktur iğnesi olumlu etkisini göstermiştir.

Bir Alman tezgahtar, **Marieluise Von Fellner**, akupunkturun yararını şöyle anlatıyor:

"Sigaraya 17 yaşımda başladım. 20 yıl sigara içtim. Günde ortalama 12 sigara içiyordum. Uzun gecelerde bu sayı 20'yi de buluyordu. Bu alışkanlıktan kurtulamamak çok canımı sıkıyordu.

Sigarayı normal yollardan ara vermek istedim. Çok zorlandığımı hissettim. Sonunda akupunkturu denedim. Sonuç şaşırtıcı oldu. Kısa sürede sigarayı bıraktım ve 1 yıl içmedim. Sonra bir erkek arkadaşım bana bir sigara ikram etti. Aldığımda kendimi bir anda eski alışkanlığımın içinde buluverdim. Sonra yine akupunktur, yine 1 yıl ara verme. Sonra yine sigaraya başlama ve üçüncü tedavi. Böylece 6 yıl oldu. Akupunkturun yararına inanıyorum. Kimse bu yararları reddetmek için boşuna çaba sarfetmesin."

■ İğnesiz akupunktur

Akupressur

Basınç yoluyla gerçekleştirilen bu yöntem de akupunktur gibi, 1000 yılı aşkın bir geçmişe dayanmaktadır. Batı dilinde Akupressur diye anılan bu tedavi yöntemi akupunkturun yumuşak kızkardeşi diye de tanınır. Vücut tedavi noktaları hemen hemen akupunkturun aynıdır. Sadece metodlar ayrılmaktadır. Akupunkturda iğne batırılır. Akupressur'da ya el ile masaj yapılır, ya da parmakların tepesi hafifçe vücudun belirli noktalarına bastırılır. Akupressur, migren ve romatizma gibi rahatsızlıklarda etkili olmaktadır.

■ YAŞLILIK

Niçin bazı ağaçlar 8 bin yıldan fazla yaşarlar? Niçin bazı sineklerin ömrü 1 gündür? Niçin bir insan en çok 120 yıldan fazla yaşayamaz? Jerontolog denen yaşlılık uzmanları bu soruyu tek bir yanıtla cevaplandıramıyorlar. Amerikalı Doku Bilimi Uzmanı **Leonard Hayflick**, insanın ihtiyarlamasında kalıtım dokularımızın **"genlerin"** sorumlu olduğunu ve insanın varlığının ilk saniyesinden itibaren bir tür hayat saati bulunduğunu, ömrün sınırlarını bu saatin çizdiğini öne sürüyor.

Aynı uzmanın mesai arkadaşı **W. Donner Denckla** ise, gerek insanlarda gerekse hayvanlarda daha gençlik yıllarında salgılanan hipofiz hormonunun yaşlılığa neden olduğunu ölümün vadesini de bu hormonun saptadığını öne sürüyor.

Kesin olan, insanın artan yaşı ile birlikte bazı yeteneklerini kaybetmeye başlamasıdır. Yaşlılıkta ölen dokuların yenilenmesi ve onarılması yavaşlamakta, iyi ve kötü dokuların birbirinden ayırdedilmesi giderek güçleşmektedir.

Bunda ergenlik ve menopoz dönemlerindeki hormon dürtüsünün de etkisi bulunmaktadır. Bu olaylar insanın hayatında yeni dönemler oluşturmaktadırlar. Bilinen başka kesin bir gerçek de, bizlerin dedelerimiz, ninelerimiz, annelerimiz, babalarımızdan daha uzun yaşadığımızdır. Geçtiğimiz yüzyılın sonunda Avrupa'da ortalama insan yaşı 50 düzeyindeydi. Bugün ise ortalama insan ömrü sanayileşmiş ülkelerde 78 yıla ulaşmış bulunuyor. Aynı zamanda bir yaşlılık uzmanı olan Alman Aile Bakanı **Ursula Lehr**, gençlik yaşlarının zamanımızda giderek uzadığını belirterek, **"Sağlık, dış görünüş ve içimizdeki dinamizm bakımından yüzyılımızın başında 49 yaşındaki bir kadını karşılaştırmak mümkün olsa günümüzde 70 yaşındaki bir kadından daha yaşlı olduğunu görürdük"** diyor.

Yaşam saatimiz durmadan ilerliyor. Ancak bu saat birçok yaş gençte geri kalmaktadır. Bir insanın yaşı, yaşanan yıllardan değil, bilakis kişiliğinden ve kişiliğinin bireysel özelliklerinden kaynaklanmaktadır. İyi dostlardan oluşan bir çevre, bir hayat iksiri gibi olumlu etki sağlar. Ayrıca olaylara karşı merak ve ilgi, bedensel ve zihinsel jimnastik ve sağlıklı bir beslenme de bu alanda etkili olmaktadır.

Yaşlılık, cinsellik -cinsel iktidar- ile de bağımlıdır. Zürihli psikolog **H.D. Schneider**, böyle diyor ve tüm yaşamı boyunca cinsel olarak aktif bulunan kişilerin, daha yüksek yaşlarda daha fazla cinsel etkinliğe sahip olduklarını söylüyor. Psikiyatrist **O.J. Thienhaus** ise, ileri yaşlara kadar yaşayabilenlerin cinsel açıdan da etkin olduklarını söylüyor.

■ ALERJİ

Alerjinin anlamı, vücudun kendisine yabancı (alerjen) maddelere karşı aşırı hassasiyet göstermesidir.

Bazı insanlar vardır ki, bunlar için küçük bir arı sokması bile ölüm tehlikesi oluşturur. Bazıları ise, yakınlarında bir kedi bulununca boğulacak gibi olurlar. Avrupa'da her 10 insandan birisi alerji hastasıdır. Alerji bazen çilek yedikten sonra vücutta ortaya çıkan döküntü gibi, bir aşk gecesinin ardından da belirivermektedir. Bazı kadınlar erkeğin spermasına karşı alerji hissederler.

Alerji alanında uzman doktorlar, rahatsızlığa neden olabilecek binlerce madde tanıyorlar. Ancak alerji tek bir ilaçla tedavi edilmiyor, türleri gibi tedavileri de çeşitlidir. Örneğin saman nezlesine karşı anti-histamin, astıma karşı ise beta-sempatikomimetika ilacı kullanılır. Doktor aynı zamanda hastanın aşırı duyarlılığını da en alt düzeye indirmek için çalışır. Öyle ki vücudun artık, her çiçek tozuna karşı duyarlı olması istenir.

Avrupa'da alerjik insanlar ve astımlılar dernek kuracak kadar çok sayıya ulaşmış bulunuyorlar ve aralarında yardımlaşmaktadırlar.

■ ANDROGYN

Yunanca erkeksi ve dişice görüntüyü birleştirenlere bu isim verilir.

Monaco Prensesi **Stephanie**'ye arkasından bakınca onu bir erkeğe benzetenler vardır. Sportif giyindiği zaman ise **Stephanie**'yi önden bile erkeğe benzetenler var. Geniş



İştah önleyicilerin bazı sakıncaları vardır. Sık sık ve uzun zaman alınırsa yan etkileri görülür. Örneğin, kalp ve dolaşım sorunları, yüksek tansiyon, uyku rahatsızlıkları, iç huzursuzluk nedeni olduğu gibi alışkanlık tehlikesi de vardır. Bu nedenle bu tür ilaçlar doktor reçetesiyle alınmalı 4 haftadan fazla da kullanılmamalıdır.

■ ASTIM

Kriz halinde ortaya çıkan, nefes darlığı ve kısa soluk alma rahatsızlığıdır. İnsanlarda 40 yaşından önce genellikle bronş astımı, 50'sinden sonra ise kalp astımı rahatsızlıkları görülür.

Astım, son 20-30 yıl içinde önemli ölçüde artan bir hastalık olmuştur. Nedeni, alerji ve çevre kirliliğine neden olan zehirli maddelerdeki artıştır. Bunlar arasında meslekle ilgili astım hastalıkları ön plandadır. Örneğin, ekmekçiler, kimya işçileri, tarım işçileri daha sık astım hastası oluyorlar. Astımda kalıtımın



da etkisi görülmüştür. Niçin bazıları astım olur da diğerleri olmaz? Önemli olan bu sorundur. Çocuklarda astım yüzde 80 alerjik nedenlerle bağımlıdır. Büyüklerde ise enfeksiyon, çoğu kez de ruhsal çelişki çatışma durumları astıma neden olmaktadır.

Astıma karşı en önemli çözüm kişinin kendi alacağı önlemlerle uygulayacağı solunum hareketleridir. Hasta, **"Bir astım krizini nasıl yenebilirim ?"** diye kendi kendini hazırlamalı, kriz korkusunu yenmek için de daha iyi nefes alıp vererek kendi kendini buna alıştırmalıdır. Solunumu düzeltecek ek bir çalışma da tavsiye edilir.

■ CİNSEL AYDINLATMA

Çocukların ve gençlerin cinsellik, hamilelik ve insan soyunun sürmesi konusunda aydınlatılması gerekir. İki kuşak önce anne yeniden doğum için hastaneye gidince çocuğa, **"Seni leylek getirdi veya annenin bacağını ısırdı"** gibi sözler söylenir, aniden bir bebek doğunca, çocuğa bu tür açıklamalar yapılırdı. Kelebekler ve arılar da günümüzde hala pek az okulda cinsel yanlarıyla ele alındığı gibi günümüzde çocuk **"Baba sen yumurtayı annemin karnına nasıl koydun?"** ya da **"Fransız usülü nedir?"** gibi sorular sorduğu zaman yetişkinler ıkınıp sıkınmakta, cevap verirken çok zorlanmaktadırlar.

Çocuğu çimdikleyen veya yalan söyleyen anne babalar çocuğunun güvenini bu yüzden kaybetmekte ve çocuk cinsel gerçekleri hayatında ekseri iş işten geçtikten sonra öğrenmektedir.

■ İÇE KAPANIŞ (OTİZM)

Hasta düzeyde sosyal ilişki yeteneksizliği şeklinde ortaya çıkan kişisel rahatsızlığa denir.

Ünlü Amerikalı psikiyatrist **Bruno Bettelheim**, otizm rahatsızlığını, içine girilmesi olanaksız bir kaleye benzetir. Hiç kimse o kaleye yaklaşamaz. Gerçekten otizm hastası kişiler kimseyle yakınlık kuramazlar. Bir okul arkadaşı boynuna sarılırsa, karışılık vermez ve sevgiye .karşı da ilgisiz kalırlar. Otizm hastası birbirine benzeyen soğuk, tekdüze hareketler yapar, ne sevinç, ne de üzüntü belirtisi gösterir.

Hastalık hakkında pek az şey bilinmektedir. Nedeni hala anlaşılamamıştır. Bilinen gerçek, bu insanların zeki oldukları ancak, algıladıkları şeyler için hiçbir şey başlatmak istemedikleridir. Araştırmalara göre, Almanya'da 7 bin otizm hastası çocuk vardır. Rahatsızlık, erkek çocuklara oranla kız çocuklarında daha çok görülmektedir.
Hastalık şimdiye dek tedavi edilememiştir. Ancak davranış eğitimiyle hafifletilebilmiştir.

Yetişkin rahatsızların sayısı bilinemiyor. Bunların hemen hepsi prevantoryum gibi kliniklerde yaşamaktadır. Çoğu kimsenin böyle bir rahatsızlıktan haberi bulunmamaktadır. İlk kez **Dustin Hoffman**'ın oynadığı **"Yağmur Adam"** filmiyle dikkati çekmiştir. Filmde böyle bir karakteri canlandıran sanatçı 1989 yılında oscar ödülünü kazandı.

■ OTO EROTİZM

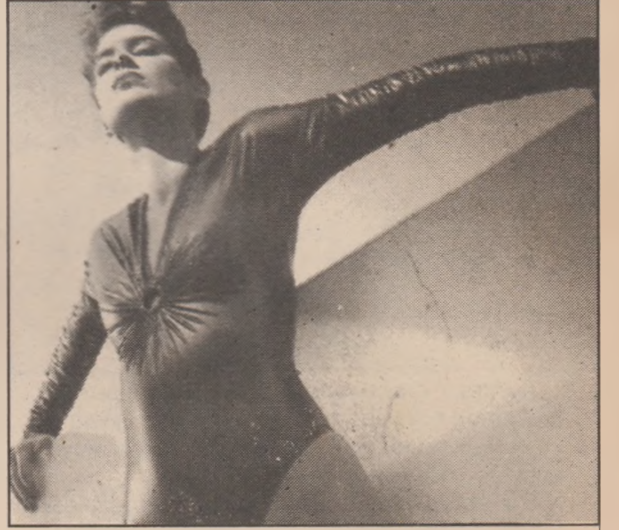
Mastürbasyon türünden kendi vücuduyla uğraşarak, tatmine ulaşan cinsel etkinliğe **"Oto erotik"** ismi verilir. Aşk insanın bünyesinden doğan bir olaydır. En erken şekli bebeklerde emme etkinliğiyle ortaya çıkar. Anal erotik de ilk aşamada başlar. Bebek sadece karnı aç olduğu için meme emmez. Bir tür şehvet arzusu da duyar. Çocuk 2-3 yaşlarındaki hemen tüm çocuklar bir tür mastürbasyon öğrenirler. Dikkatlerinin cinsel organları üzerinde yoğunlaşması şart değildir. Bilakis burun, göbek gibi yerleriyle cinsel duygular hissederler. Buna paralel olarak da kendi vücudu dışındaki cisimlere karşı duyulan hisler vardır. Annenin göğüsleri ve elleri, babanın ve kardeşlerin sesi ve dokunması gibi.

Eski zamanlarda mastürbasyonun çok zararlı olduğuna, körlük nedeni olacağına, omurilik kaybına, zayıflamaya, aptallığa yol açacağına inanılırdı. Günümüzde bile çoğu yetişkinlerde hala suçluluk ve aşağılık duygusu kompleksleriyle bağlantılı görülmektedir. İnsanlar, bu arzularını gerçekleştirmek için bazen ellerini kullanmaktadırlar. Çağdaş seks dükkanları kadınlar için ve erkekler için karşı cinsin organlarını taklit eden özel malzemeler satmaktadırlar.

Mastürbasyonun vücuda zarar vermediği çok önceleri kanıtlanmıştır. Orgazm güçlüğü çeken insanlara çağdaş toplumlarda katıldıkları kurslarda önce, kendi vücutları üzerinde şehvet hissetmeleri öğretilmektedir. Mastürbasyon bulaşıcı hastalıklardan çekinenlerde oto erotik bir önlem olmuştur.

■ OTOJEN (STRES ÇÖZÜCÜ) JİMNASTİK

İç huzur amacıyla yapılan gerilim giderici, otojen jimnastiğe günümüzde önem verilmiştir. Bu hareketle kişi ne dünyayı değiştirebilir, ne de bir mucize yaratabilir. Fakat bu hareketleri yapan insan, gerek kendi kendisiyle,



gerekse dünyasıyla daha iyi uyum sağlar. Hem ruhsal, hem bedensel bakımdan kendini daha iyi hisseder. Gerilim durumlarında çok yararlı olan bu hareketler uykusuzluk, bazı ufak tefek ağrılara karşı da yararlıdır. Kişinin kendi kendisini eğitmesini sağlar.

■ BANYO

Vücudun çeşitli kısımlarını suya batırma anlamında, Latince (Balneum) kelimesinden türemiştir.

Banyo, binlerce yıldır sadece temizlik için değil, insana zihinsel ve ruhsal rahatlık duygusu sağlama niteliği nedeniyle de yapılır. Banyonun şehvet etkisi de bulunmaktadır.

Eski Yunanistan'da ünlü ozan **Homeros** zamanında mermer banyo küvetlerinde yıkanırlardı. Romalılarda ise, daha lüks renkli banyolar bulunurdu. Cermen'lerdeki banyo odaları saunanın öncüsüdür. Ortaçağda banyo tarikatı Avrupa'da oldukça yaygınlaşmıştı. Bunu Haçlı şövalyeleri Ortadoğu'dan getirmişlerdir.



Avrupa'nın aksine ünlü Türk hamamlarında kadınlarla erkekler ayrı ayrı yıkanırlar. Almanya'da ise erkek ve kadınlar bazen gün boyu aynı banyo küveti içinde kalırlardı.

Bu arada banyo uşakları ve hizmetçileri onlara hizmet ederdi. Bu uşaklyar arabulucu ve fahişe görevi de yapar, özel masaj teknikleri nedeniyle **"Oğuşturucu kadın"** ismiyle de anılırlardı. Bavyera Dükü **Albrecht,** 1432 yılında banyo hizmetçisi **Agnes Bernauer**'e aşık olmuş ve bu kadınla gizlice evlenmiştir.

Babası **Ernst Von Bayern** bu durumu iki şekilde açıklayabiliyordu. Ya oğlu bir akıl hastasıydı, ya da hizmetçi bir büyücüydü. Sonunda ikinci varsayım üzerinde durdu ve hizmetçiyi 12 Ekim 1435 tarihinde Tuna nehrine attırıp, boğdurttu.

■ BARTHOLİN BEZLERİ

Danimarkalı Anatomi uzmanı **C. Bartholin**'in (1655-1738) ismiyle anılan bezler, kadının cinsel organının giriş kısmında bulunur.

Bezelye büyüklüğündeki bezler cinsel ilişki öncesinde kadının şehvet duyguları hissetmesiyle birlikte kaygan bir madde salgılar, böylece erkeğin cinsel organının girişini kolaylaştırır. Organların kuru olması gerek erkek gerekse kadın için acı verici bir durumdur. Bazen kadının gerektiği şekilde tahrik edildiği, ancak organının yeterince salgı yapmadığı görülür. O zaman krem türünden maddeler yararlı olmaktadır.

■ BİYO-RİTM

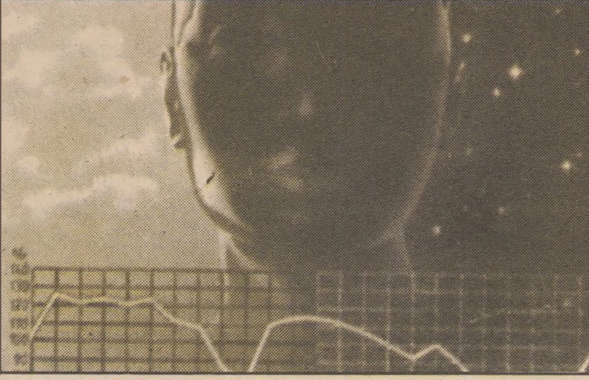
Biyo-ritm belirli aşamalar halinde geriye dönen yaşam dönemlerini açıklamakta kullanılır. Avrupa'da sayıları hızla artan diplomasız doktorlar (doğal tedavi uygulayıcıları) güncel yaşamımızın durmadan yinelenen böyle dönemlerden olduğunu, bugünkü yaşantımızın da çok eski bir gelenekten oluşan biyo-ritme ters düştüğünü öne sürüyorlar. Böylece geceleri, gündüz ettiğimiz tüm vejetatif sinir sistemimizi, başka bir ritm içine soktuğumuzu söylüyorlar. İnsana yabancı olan bu ritm hastalık oluşturur. Örneğin, taksi şoförlerinde ya da gece vardiyası işçilerinde ülser hastalığının daha sık olması yemek ve uyku alışkanlıklarının saatinin değişmesinden kaynaklandığı öne sürülüyor.

Bilim adamları 2 tür biyo-ritm bulunduğunu bildiriyor ve bunların arasındaki farkları şöyle özetliyorlar:

Dış etkili biyo ritm: Bunda çeşitli dış etkenler bazı hayvanlarda kış uykusuna, yahut kuşların göçü gibi durumlara yol açar.

İç etkilerden kaynaklanan biyo ritm: Daha çok vücudumuzun salgıladığı hormonlarla ilintilidir. Uyku, dikkati odaklaştırma, kadında yumurta bırakma durumu gibi etkinliklere yol açar.

Biyo ritm her insanda ayrı ayrı şekillerde ortaya çıkar. Bazı insanlar gece kuşları gibidir yaşamın en önemli kısmını geceleri sürdürür, bazıları ise, tarla kuşu gibi sabah erkenden kalkarak yaşantılarını sürdürürler.



■ BİYOLOJİK AKIM

Yaklaşık 10 yıldan bu yana çağdaş dünyamızda herşeyin suni gübre, bitki koruma maddeleri, böcek ilaçlarında uzak, saf ve temiz olması yolunda bir akım başlamıştır. Avrupa'da bazı firmalar şimdi de bu alanda yasalar olmamasına karşın, kendi kendilerine çok sert kontrol önlemleri getirmişlerdir.

■ BİSEKSÜEL

Latince (Bi) çift, (Seksüs) cinsiyet sözcüklerinden kaynaklanır. Eşcinselliğin yanı sıra karşıt cinsiyetle de ilgilenen insanlara (iki cinsiyetin de özelliğini taşıyan anlamında) **biseksüel** denir.

Amerika'nın ünlü seksüel araştırmacısı **Alfred Kinsey,** hemen her insanın kendi cinsiyetine karşı erotik tepki gösterdiğini iddia etmiştir. Kesin olan, insandaki her yumurta dokusunun biseksüel olduğudur. Yumurta dokusu ancak bir sperma tarafından döllendirildiği anda ceninin kadın mı, erkek mi olacağı belirgin olmaya başlar.

İnsanların hormon stokları da biseksüeldir. Erkek vücudunda az miktarda estrojen (Dişilik hormonu), kadın vücudunda da testesteron (Erkeklik hormonu) üretilmektedir.İnsanruhunun kendisi de biseksüel'dir. İsviçreli psikiyatrist **C.G. Jung, "Her insan bilinç altında öbür cinsiyetin çok eski bir imgesini taşır, bu imge onun davranışlarını etkiler!"** diyor.

Bunun herkesin biseksüel yani iki cinsiyetli olduğu anlamı taşımadığı açıktır.

■ GÖĞÜS

Latince adı (Mamma)'dır. Göğüsler, süt bezleri, yağ ve bağlaç dokularından oluşur.

İnsanları kadının göğüsleri kadar ilgilendiren başka bir organ hemen hemen yoktur. Şekillerine elma, istiridye, armut, tomurcuk gibi isimler takılmıştır.

Göğüsler bebekler için hayat, erkekler için şehvet kaynağı olmuştur. Göğüslerin giysi altında gizlendiği hallerde de şekillerinin vurgulanması kaçınılmaz olmuştur.

Bazen baştan çıkarıcı, bazen saygı uyandırıcı göğüsler, siyasete bile karışmıştır. Tarihte Venedikli Doçlar Konseyi aldığı kararla kadınların göğüsleri açık gezmesini kararlaştırmıştır. Böylece erkeklerin siyaset yerine başka şeyle uğraşması öngörülmüştür. Kral **Salamon**'un sevgilisi **Sulamit**'e yazdığı şiirde, **"Senin göğüslerin güller altında otlayan ikiz ceylanlar gibidir"** diyordu. Ortaçağ rahipleri ise, bazen cennet elmaları dedikleri göğüsler için, bazen de şeytan işi diye lanet yağdırıyorlardı.

Yunanlılar için göğüs ve memeler ikinci sınıf yerlerdi. Çünkü Yunanlılarda en erotik yer olarak kalçalar değerlendirilirdi. Kızlar göğüslerini yarasa kanı ve ezilmiş renkli salyangoz ile ovarak küçük kalmasını sağlarlardı.

19'uncu yüzyılda, doktorlar Almanya'da Dachau ve Tirol bölgesinde süt bebeklerinin neden diğer yörelerden iki kat daha fazla öldüğünü araştırdılar.

Sonuçta, kadınların göğüslerini Dachau'da yosunlarla Tirol'de ise yıllardır tabak şeklinde tahta plakalarla sıkıştırdıkları anlaşıldı. Bu nedenle bebeklerine yeterince süt veremiyorlardı.

Günümüzde göğüslerin şekillendirilmesi için çeşitli pomatlar ve merhemler kullanılmaktadır. Aynı zamanda masaj da uygulanmaktadır. Ancak göğüslerin şekil ve boyutları kişinin doğal özelliğidir.

Sadece estetik cerrahlar büyütüp küçültme olasılığına sahiptir. Sarkık göğüslere jimnastiğin büyük yararı vardır.

Her göğüs hatta erkek göğüsü bile erotik hassas bir bölgedir. Özellikle, göğüs uçlarında birçok sinir vardır. Dokununca tepki gösterir. Bazı kadınlar, göğüs uçlarının yumuşak şeklinde okşanması veya ağızla temasıyla tatmine ulaşırlar.

■ GÖĞÜS KANSERİ

Amerika'nın eski First Lady'si **Nancy Reagan** kanser nedeniyle bir göğsünü alan doktorlara büyük bir tepki göstermişti. Doktorlar, bu geleneksel müdahaleyi acele gerekli



buldular. Günümüzdeki uygulamalarda ise, bu klasik metoda gerek kalmadan kısmi müdahelelerle de tedavi uygulayan uzmanlar bulunuyor. Eskiden hastalığın geç teşhis edilmesi halinde koltuk altı bezleri de alınmaktaydı.

Alınan göğüslerin yerine kalan deri kısmı ve göğüs kaslarıyla yeni bir göğüs yapılmaktadır. Kadının cinsel organından alınan siyah deri parçasıyla göğüs başı da yapılabilmektedir.

Almanya'da yılda 22 bin kadın bu hastalığa yakalanmaktadır. Bunların hemen hepsi kuşkulu görünen tümörü kendileri bulmuşlardır. Göğüste herhangi bir sertleşmenin mutlaka kanser olması gerekmediği de bilinmektedir.

Kişiye muayenede mamografi, ultrosonik muayene ve son olarak da, bir doku araştırması yapılmaktadır.

Müdahalede en önemli husus hastanın hastalığı kabul edip, bundan sonraki yaşamını normal olarak sürdürmesidir. Avrupa'nın birçok kentlerinde bu ameliyatı geçiren kadınlar aralarında özel yardımlaşma dernekleri kurmuşlardır.

■ BULİMİ

Tıp dilinde **"Bulimi"** diye anılan zorunlu aşırı yemek hastalığının Latince anlamı **"Öküz açlığı"**dır. Hasta müthiş yemek yeme tutkusunun hemen ardından kusma aşamasına geçer ve bu iki aşama birbirini izler durur.

Bulimi, ancak 1980 yılından itibaren psikiyatri bilim kitaplarında yer almaya başladı. Hastaların hemen tümünü genç kızlar ve kadınlar oluşturur. Yaşları ise 15 ile 30 arasındadır. Sadece Almanya'daki bulimi hastalarının sayısı yarım milyon düzeyindedir. Amerikan üniversitelerinde hastalığa salgın gözüyle bakılıyor.

Kesin bilinen gerçek, hastalığa ruhsal etkenlerin neden olduğudur. Yemek tutkusuna sadece açlık değil, ruhsal sürtüşme, yalnızlık, üzüntü, öfke neden oluyor.

Bulimi hastaları yeme krizi esnasında bir keresinde 15 bin kalori alabilmektedirler. Bilindiği üzere insanın günlük normal kalori gereksinimi 2 bin ile 2 bin 500 düzeyindedir.

Hasta bundan sonra midesinin döndüğünü hisseder, tüm yediklerinden kurtulmak ister. Olayların yüzde 50 ile 70'inde hasta kendini kusturmakta, yüzde 30 ile 50'sinde ise ilaç kullanmaktadır.

Bazen de ikisi bir arada olur.

Hastaya köklü bir ruhsal tedavi ile davranış tedavisi uygulanmaktadır. Tedavi kapsamına mümkün olduğu kadar aile de alınmaktadır. Hastaların ayrıca kendi kendilerine yardım dernekleri de bulunmaktadır.



Bir bulimi hastası olan **Barbara Schubert**, hastalığı hakkında şöyle konuşuyor:

"Evli ve iki çocuklu bir kadınım. 14 yıl süreyle bulimi hastalığı çektim. Hastalığa 14 yaşında yakalanmıştım. O yaşta babam diye bildiğim kişinin babam olmadığını öğrendim. Bu gerçeğin bu kadar yıl benden gizli tutulması beni çok sarstı. Aile ortamında da büyük zorluklar çekiyordum ve sevilmediğimi hissediyordum. Yaşım 14 iken kilom 64 olmuştu. Sonra biraz kilo vermeye çalıştım. Hiçbir sıkıntı olmadan başardım. İlk kez annem babam beni övdüler. Artık "Hiç bir şey yapamayan aptal şişman" **birisi değildim. Ancak bu kez durmadan zayıflayınca, ailem kaygılanmaya başladı. Ben yine de eğer zayflarsam beni sevecekleri düşüncesinden kurtulamıyordum.**

Önce günde sadece 1000 kalori aldım. Sonra bunu günde 800 kaloriye düşürdüm. Daha sonhra ise, 500 kaloriye indim. Bundan sonra da iştah önleyici ve su atıcıcı ilaçlar aldım. Bu zayıflama dönemini korkunç bir oburluk izledi. Bir keresinde bir oturuşta 10 tane sandviç ile kocaman bir kremalı pasta yedim. Sonra hepsini çıkardım.

Önce bunun bir hastalık olduğunun farkında değildim. Bunun incelme tutkusundan kaynaklandığını zannediyordum. Sonra giderek daha çok yalnızlığı seçmeyi başladım. Hiçbir yere gidemiyordum. Çünkü o müthiş açlık nöbetinin nerede başlayıvereceğini bilemiyordum! Başlayıverirse o kadar yiyeceği nereden bulacaktım ki?

Yirmi yaşında iken ilk kez bir kız arkadaşıma derdimi açabildim. O zaman bulimi hastalığının ne olduğunu öğrendim. Hastalığımı öğrenince özel bir kliniğe başvurdum. Altı ay bekleme süresi vardı. Bu sırada ilk kocamla tanıştım. Artık yardıma gerek kalmadığına inanmaya başladım. Hamile kalınca bulimi hastalığının tüm belirtileri kayboldu. Ama çocuğumu doğurur doğurmaz hemen yeniden başladı.

Evliliğim mutlu değildi. İki yıl sonra kliniğe girdim, burada 4 ay süreyle davranış bozukluğu tedavisi gördüm. Fakat tam olarak kurtulamadım. Çıkınca tekrar 10 kilo vermiştim. O sırada kilom 42 idi. Boyum ise 1.69 idi.

Bu arada evliliğim de bozulmuştu. Tekrar kliniğe girdim. Burada üç ay kalınca şimdiki kocamla tanıştım. O günden sonra hastalık tamamen geçti. Aradan iki yıl geçmesine rağmen kilom da normal bir insan gibi 53'de kaldı."

■ KAZANOVA (GİACOMO CASANOVA)

Kazanova'nın (1725-1798) yılları arasında yaşadığı biliniyor. Anıları uzun yıllar pornografi (müstehcen) olarak görüldü. Bugün 18'inci yüzyılın toplumsal yaşamının gerçekçi bir anlatımı olarak kabul ediliyor.

Bunlar bitmek tükenmek bilmeyen bir enerji ile sayısız kadını seven, sayısız kadın tarafından da sevilen bir erkeğin anılarıdır. Psikologlar Kazanova'da gizli bir eşcinsel karakteri görüyorlar. Kendisini erken yıllarda terkeden annesinden intikam almak için kadınları kullanmıştı.

Eşcinselliğinin belirtisi olarak da sevgililerini kendi eliyle başka erkeklere devretmesini gösteriyorlar. Kadınlarını devrettiği bu erkeklere derin bir hayranlık duyduğu biliniyordu.

■ CASSOLETTE

İnsanın doğal kokusu, Fransızca koku kutusu anlamına gelen "Cassolette" (okunuşu kassolet) kelimesiyle anılır.



Kokular insanlar arası ilişkilerde önemli bir rol oynar. Daha ilk rastlaşmada kimin kimin kokusundan hoşlanabileceği belli olur. Kokudan kokuya kişisel farklılıklar vardır. Fakat yıkanmış bir insanın normal vücut ve cinsel organları civarında algılanan kokular ekseri sempatik etki sağlar. Özellikle Fransız kadınları bunun bilinci içinde, hoşlandıkları bir erkekle buluşmadan önce kulaklarının arkasına veya yırtmaçlarına biraz parfüm sürer erkeğin adeta kanatlanıp üzerlerine uçmasını sağlarlar.

■ ÇİN ÇANI

Çin çanı denen garip cinsel aygıt, Japonya'da rino-tama adıyla anılır ve bu ülkeden dünyaya yayılıyor. Kadınların kendi kendini tatmin etmesinde kullanılıyor. Genellikle üç küreden oluşur. Birisi oyuktur, öteki civa ile doludur üçüncüsü ve en büyüğünün ise küçük dilleri vardır. Ters sırayla vajinaya sokulan Çin çanının Avrupalı kadınlar arasında kullanılan vibsratör denen titreşimli aygıt gibi tahrik edici olduğu öne sürülüyor. Bazı kadınların bunu gün boyu taşıdığı bildiriliyor.

■ KİROPRATİK YA DA KİROTERAPİ

Omurganın kayan kemiklerini, kıkırdağını ya da belkemiğini belirli yöntemlerle çevirip hareket ettirerek yerine koymaya denir. Zamanımızda doktorlar tarafından da uygulanmaktadır. Uzun zaman yararlı olup olmadığı tartışılan yöntem günümüzde kabul edilmiş bulunuyor

— **"Bir kavrama ve ağrılar geçer."** Bu ilke çoğu kimse için çok çekici gözükmektedir. Kiroterapi için önce esaslı bir teşhis ve röntgen incelemesi gerekir. Ağrıların bir hareket rahatsızlığından mı kaynaklandığı, yoksa ardında başka bir şeyin mi bulunduğunu saptamak gerekir. Ancak birinci şıkta kiroterapi uygulanabilir. Kemik sakatlıkları, iltihaplar, kistler ya da kemik erimesi gibi hallerde kiroterapi uygulanması yasaktır. Spor esnasındaki kazalar ya da yanlış bir hareket sonucu ortaya çıkan rahatsızlıklarda bazen uzmanın tek bir müdahalesi yeterli olmaktadır. Ancak vücudu yanlış pozisyonda tutmaktan oluşan ya da uzun süren gerilimler sonucu ortaya çıkan rahatsızlıklarda birden fazla seans ayrıca uzun vadeli hasta jimnastiği yapılması da gerekmektedir.

■ KOLESTEROL

Yunanca (Kole) safra-öd) ve (Stero) sert kelimesinin türevidir.

İnsan vücudu içinde oluşan aynı zamanda dışarıdan da alınan yağ asitlerine bu isim veriliyor.

Kolesterol arteriyosklerosis (damar sertliği) ve kalp krizine yol açan önemli bir riziko oluşturmaktadır. Ancak kolesterolün ayrıca hayati bir önemi de vardır. Vücudun kendi ürettiği kolesterolun oluşturduğu cinsel hormonlar cinsel yaşantımıza yön ve olanak verir.



Çoğu bilginin kanısına göre, günümüzde bilinçsiz bir kolesterol paniği mevcuttur. Vücut için önemli olan bu yağ asidi, bazen nedensiz şekilde normalin altına çekilmek istenmektedir.

Oysa yağ asitleri vücudumuzun bağışıklık sistemi için de önem taşımaktadır. Kolesterolün oranı, 100 mililitrede 250 miligram olduğu zaman sağlıklı ve normaldir.

Aşırı yüksek kolesterolün ise, yaşam için tehlikeli amboli-tıkanma olaylarına yol açtığı da tartışmasız bir gerçektir. Aşırı kolesterolün nedeni irsi olabildiği gibi (şeker, böbrek, karaciğer ve tiroit hastalıkları) da olabilir. Alkolizm ve çeşitli ilaçlar da kolesterol oranını artırabilir. En tehlikeli yanı sinsi bir tehlike oluşturmasıdır. Kolesterol ağrı, rahatsızlık vermez, ancak kan muayenesiyle saptanabilir. Kesin olarak beslenme şekliyle yakından ilintili bulunmaktadır.

Yapılan araştırmalar Finlandiya'da kalp krizi ve damar sertliği olaylarının, Girit Adasına oranla 10 kez fazla olduğunu göstermiştir. Nedeni Finlilerin hemen tümüyle hayvani



yağlar kullanması, Giritlilerin ise, zeytin yağı gibi bitkisel yağlar kullanmasına bağlanıyor. Kolesterol düzeyi rizikolu kişilerin beslenme alışkanlıklarını değiştirmesi kaçınılmaz bir koşuldur.

Hayvani yağlar özellikle beyin en yüksek kolesterol içeren besinlerdir, bunlardan mutlaka kaçınılmalıdır. Bitkisel besinler, normal kilo, fazla hareket kolesterol oranını düşürür. Doktor tarafından kolesterolü düşürücü ilaçlar da verilmektedir.

■ KOİTUS YA DA CİNSEL İLİŞKİ

Latince, birlikte yatmak anlamı taşıyan koitus, klasik ansiklopedilerde cinsel ilişki anlamında kullanılır.

Koitus, cinsel ilişkinin pozisyonu ne olursa olsun hepsine birden verilen Latince isimdir.

■ Koitus İnter Femora

Kızlık zarı bozulmadan ilişkiye girme olayına denir. Bu pozisyonda erkek kadının kapalı uylukları üzerinde boşalır. Buna petting-ileri flört adı da veriliyor. Erkeğin organı kızın bekaretini bozmasa bile bazen bu durumda hamile kalındığı saptanmıştır.

■ Koitus interruptus

Onanizm diye de anılır. Çok eski bir zamandan kaynaklanan bu ilişki şekli hamileliği önlemek amacıyla uygulanır. Tarihi bir kişiliği olan **Onan**, töreye göre kardeşinin dul karısıyla ilişki kurmak zorunda kalınca, çocuk yapmamak için ilişkinin sonunda çekilip spermalarını toprağa dökmüştü. O zamandan bu zamana milyonlarca erkek, **"Sen merak etme ben dikkat ederim!"** demiş, milyonlarca kadın da bu şekilde hamile kalmıştır. Çünkü erkek sözünü ya geç ya da hiç tutamamıştır. Böyle bir uygulama hem erkeğin sağlığı açısından hem de hamileliğin önlenmesi açısından çok kuşkulu bulunmaktadır. Çünkü normal ilişki sırasında, erkek tam deşarj olmadan da kadını hamile bırakması olasıdır.

■ Koitus Saksonikus

Erkeğin cinsel ilişki sırasında dışarı boşalmasını frenlemek için uygulanan pratik değeri pek bulunmayan bir yönteme saksonya usulü ilişki denir.

Bu şekil eskiden hayat kadınları tarafından çok tutulurdu. İdrar kanalı penisin kökünden bir veya iki parmakla tutulup sıkılırdı. Böylece boşalan spermaların dışarı çıkacak yerde mesanenin içine akması öngörülürdü.

Prensip olarak amaca ulaşılıyordu. Ancak böyle bir sıkıştırmanın sağlık açısından zararı



bir yana, doğum kontrolü açısından da başarısı çok tartışmalıdır. Çünkü erkeğin spermalarının bazıları daha tam deşarj olmadan da az miktarda fışkırtılmaktadır.

■ Koitus vestibularis

Vestibül (Dehliz), girişin ön kısmı anlamında kullanılan bir sözcüktür. Yine kuşkulu bir ilişki şekline bu isim verilir. Amaç kızın bekaretini korumaktır. Erkeğin organı kızın organının çok küçük kısmına ön kısmına bekaret zarını zedelemeden girer.

■ KUNNİLİNGUS

Latince (Cunnus), kadın cinsel organı, (Lingus) yalamak sözcüklerinden kaynaklanır. Kadının cinsel organını dil ve dudaklarla tahrik edip tatmine ulaştırmak anlamında kullanılır.

Bu davranış zamanımızdan kısa bir süre önce seksüel araştırmacılar tarafından **"sapıklık"** olarak nitelenirdi. Batı dünyasında şimdi cinsel yaşamın daha şehvetli bir bölümü diye niteleniyor. Yapılan anketleri yanıtlayan kadınlar bundan çok zevk duyduklarını eşlerinin de aynı zevki paylaştığını söylüyorlarsa da bunu çok ihtiyatla karşılamak gerekmektedir. Bu yola başvuran kişilerin çoğunun, cinsel ilişkiye karşı düşmanca hislerle eğitildikleri saptanmıştır. Kadınlar alt taraflarının kirli olduğunun bilinci içindedirler. Erkeğin ise kunnilingusu sadece usta bir aşık olmak hevesiyle yaptığını farketmektedirler. Amerikalı araştırmacı **Nancy Friday**, seksüel araştırmalarında bir başka neden daha saptadığını belirterek, **"Kadınlar bu işi karşılıklı yapmaktan rahatsız oluyorlar. Erkek çoğu kez yaptığı işi kadından da bekliyor." diyor.**

■ ■ DEFLORASYON (BEKARETİNİ GİDERME)

Latince Deflorare (çiçeğini koparmak) sözcüklerinden kaynaklanır. Kızın bekaret zarının delindiği ilk ilişkiye bu isim verilir.

En son cinsel ansiklopediler, kızlık zarına verilen geleneksel önemin günümüzde İtalya'nın köyleriyle Türkiye'de sürdüğünü vurguluyorlar. Bilindiği gibi gelenekler bekaretin ancak evlilikte giderilmesini öngörmektedir. İtalyan köylerinde gerdek gecesinden sonra üzerinde kan lekesi bulunan çarşafın gelin odasının kapısına asıldığı bilinmektedir. Gelinin kız olduğunun kanıtı böyle görülmektedir. Oysa böyle kanıtlar yanıltıcı olabilir. Çünkü genç kızın bekaret zarı bazen spor yaparken de yırtılabilir. Bazı doktorlar yırtılan zarı gizlice ve ustaca tamir etmesini de bilmektedirler. Ancak bu tür doktorlar için örneğin Almanya gibi ülkelerde yapacak fazla iş bulunmaması dikkati çekmektedir. Alman kızlarının içinde evlenince bakire çıkanlar artık biraz antika gözüyle görülüyorlar. Yarısı daha 16 yaşından önce bekaretini yitiriyor.

■ DİYABET ŞEKER HASTALIĞI

Diyabetes mellitus, (Latince şeker hastalığı), şeker dokunması, kronik metaübolizma rahatsızlığıdır.

Tüm insanların yüzde 1 ile 4'ü şeker hastasıdır. Bunların yarısının durumdan haberi yoktur. Şeker hastalığı çoğu kez irsidir. Günümüzde hastalıkta artış izlenmektedir, (Halkın yüzde 10 ile 25'inin şeker hastası olduğu biliniyor.)

Hastalıklardan yüzde 75'i yaşlılıkla ilintili şeker hastalığıdır.

Hastalar için ilk kural, kilo vermektir. Kalorisiz, yağsız besinler almaları gerekir. (Örneğin şeker, bal gibi şeyler yasaktır.)

Yemek saati güne paylaştırılmalıdır. Günde en az 5 ile 7 kez yemek yemek gerekir. Ülkemizde de Avrupa'daki gibi şeker hastaları derneği bulunmaktadır. **Adresi: TÜRK DİYABETİKLER DERNEĞİ, Şişhane İstanbul.**

■ SAĞLIKLI BESLENME

Günümüzde sağlıklı beslenme ya da rejim için sayısız reçeteler sunulmaktadır. Batılı dillerde, örneğin Hollywood diyeti gibi birçok çeşitli isimlerle anılmaktadır. Tekdüze rejim yerine karışık listelerden olanlar daha çok ilgi çekiyor. Rejim listelerinde albümin, yağ ve karbonhidratlı besinler yasaklanmaktadır. Rejimler genellikle geçicidir, çoğu kez bünyeye bir tür oyun oynamak gibi etki yapmaktan ileri gitmemektedir. Daha sonra eski durum ile yeni durum arasında bir geliş gidiş başlar, her şey eski halini alır.

Kişi bir veya iki kilo vermek istediği zaman hafta sonu rejimleri tavsiyeye değer. Oldukça kilo fazlası olanlar sadece hafta sonu rejimlerinden fazlaca yarar görmezler. Esaslı şekilde kilo kaybı için beslenme alışkanlıklarını temelden değiştirmek ve uzun vadeli olarak değişik türden bir beslenme yöntemi uygulamak gerekir. Ancak böylece kişi kilosunu da muhafaza edebilir.

Sıfır diyet, yani hiç yemek yemeden günde sadece üç litre sıvı alarak uygulanan rejim, ancak daha sonra telafi edici bir program da uygulamak şartıyla gerçekleştirilebilir. Telafi süresi 1 ile 2 haftadır. Bu süreç içinde bağırsakların yeniden normal çalışması sağlanır. Bundan sonra miktarı azaltarak uzunca süre karışık besinler almak akılcı olur. Sıfır diyete yeniden başlamadan doktor muayenesi ve onayı şarttır.

■ DİYALİZ BÖBREK MAKİNASI

Yunanca çözüştürme, süzme anlamında sözcükten türetilmiştir. Yapay böbrek, kişinin makina ile zoraki evliliğine benzetilmiştir. Almanya'da yaşamını suni böbrek (böbrek makinası) ile sürdüren 20 bin hasta bulunmaktadır. Bunların 6 bini böbrek nakli beklemektedir. Ortalama bekleme süreci 3 yılı bulmaktadır.

Diyaliz, böbrekler, (Kana karışan zehirli ve atık maddeleri artık ayırıp süzemeyecek kadar) rahatsız olduğu zaman hayat kurtaran bir olanaktır. Diyaliz aygıtı şöyle çalışır: **"Vücuttan kanı emer, emilen kan pompa ve filitre sistemiyle iletilerek zehirli maddelerden arıtıldıktan sonra yeniden hastanın damarlarına sevkedilir."**

Rizikoları: Diyaliz, kandaki zehirli maddeleri, sağlıklı bir böbreğin hassas ince filtreleri kadar mükemmel süzüp arıtamaz.

Sonuçları: Diyaliz aygıtı ile vücuda daha çok alüminyum karışır. Bu madde vücutta birikir. Kalp ve damarlar da daha çok yüklenim altındadır. Çoğu hastalarda bunun belirgin (Kemik, eklem ağrıları, kas çekilmesi, konuşma bozuklukları gibi) şikayetlerine rastlanır.

Yeni ber metod daha geliştirilmiş bulunuyor. Hastanın karnında kanı yumuşak yıkama deniyor. Hastanın karın boşluğuna plastik bir hortum yerleştiriliyor. Hortumun bir ucu karındaki kapakçığa bağlı bulunuyor. Burada yapay maddeden üretilmiş bir torbacık bulunmaktadır. Hasta dikkati çekmeden bu aygıtı giysilerinin altında taşıyabilmektedir. Torbacığın içinde iki ile üç litre arasında mikropsuz bir sıvı bulunmakta, karnın üzerinden yavaş yavaş karın boşluğuna akıtılmaktadır. Karın zarında bulunan birçok ince damar aracılığıyla bu arada hastanın kanı arıtılmaktadır. Karın zarı böylece bir tür yedek böbrek işlevi görmektedir. Böbrek diyaliz aygıtından daha mükemmel olmasına karşın bu yeni yöntem henüz Avrupa'da hastaların yüzde üçü tarafından kullanılmaktadır.

■ DOMİNA

Zorba, eli sopalı hanımefendiye bu isim verilir. Bazı erkeklerin zaaf duygusunu tatmin için ortaya çıkan kiralık yeni bir kadın tipidir.



Bazı fahişeler erkeksi giysileri içinde ayağında çizmeler elinde kamçı, para karşılığında dayaktan cinsel zevk duyan erkeklere katlanabilecekleri düzeyde işkence hizmeti yapmaktadırlar.

■ DROMOMANİ

Yunanca (Dromo) koşmak, mani, zorunlu dürtü, sözcüklerinden türevlendirilmiştir.

Temelde erotizme dayalı durmak, dinlenmek, bilmeden dolaşma, keşfetme aşkıdır.

Sekiz bin metre yükseklikte dağ doruklarına çıkan ya da buz çöllerinin üzerinden, denizlerden geçen kişiler için biraz komik açıklamalar yapılmaktadır. 1868-1935 yılları arasında yaşayan psikanalist **Magnus Hirschfeld** bu tür serüvencilerin seksüel açıdan bulüğ çağına takılıp kaldıklarını öne sürmüştür.

Çocuksu bir yaşama özgü bu iç huzursuzluk ancak bülüğ çağı için uygun görülebilecek türdendir. Gezgin, yerinde duramama, seksüel olarak bağlanamama gibi eksikliklerini coğrafya merakıyla gidermektedir. Karşı cinsiyete karşı sağlam bir bağlılık duyamamasını da bu durum açıklamaktadır.

Hirschfeld'e göre, **Marco Polo** dan **Sven Hedin**'e kadar büyük kaşifler ve gezginler az veya çok dromomanyaktılar. Eski Odisse destanında bir serüvenden diğerine koşan kral **Odysseus** da öyleydi.

■ DUŞ

Duş temizleyici etkisinin dışında, batıda kadınların hoşa giden bir mastürbasyon aygıtı olarak da kullanılmaktadır. Bazı kadınlar eline aldığı duşun sıcak sularını cinsel organına, klitorise tutarak orgazma ulaşabilmektedir. Doktorlar suyun vajinaya girmesi halinde hassas sümüksü sıvı bezlerini zedeleyebileceği yolunda uyarıda bulunuyorlar.

Bazı kadınlar ise, erkekleri kıskandıklarından erkek giysileri içinde dolaşıyor, sözde kölelerine, bazen de kadınlara karşı ıstırap verici eğitici bir imge oluşturabilmeyi düşlüyorlar.

Çoğu uygar ülkelerin gazetelerinde, **"Domina, sert bayan, ağitici bayan"** ilanlarıyla müşteri arayan bu tip kadınlara, ya da böyle kadınlar arayan mazoşist erkeklerin ilanlarına rastlanılmaktadır.

Domina müşterisine işkence etmek, kötü muamele etmek ve onu eğitmek için para alır. Bu tür kadınların müşterilerinin hemen hepsi toplumun en üst düzeylerinden ya da mesleklerinde kişilerdir. Bunların hemen hepsi mesleğinde ve iş durumunda kendisinden üstün kimse bulamayan kişilerdir.

"Ateşli Kadın" filminde Alman sanatçısı **Gudrun Landgrebe** böyle bir karakteri canlandırmaktadır.

■ OTOHEMOTERAPİ

(Kişiyi kendi kanı ile tedavi yöntemi)

Otohemoterapi ya da hastayı kendi kanıyla tedavi sistemi, çoğu doğal yöntem uygulayan tedaviciler tarafından uygulanıyor. Yöntem şöyle uygulanıyor: Bir enjektör ile kişinin kolundaki damardan (5 veya 10 miligram kadar) kan alınır.

Bu kan herhangi bir ilaç gibi hastanın kasları arasına enjekte edilir. Sonuçta, kan, enjekte edildiği kaslar arasındaki dokulara bir tür tahrik edici etki yapar, bünye bunu saf dışı etmeyi uygun görür. Böylece vücudun savunma güçleri uyarılır, bağışıklık sistemi güçlenir.

Kendi kanıyla tedavi yöntemi, bağışıklık sisteminin uyarılması gerekli görülen alerji, bronşit, artrit, astım gibi hastalıklarda kullanılmaktadır.

Böyle bir kür tedavisi sırasında altı ile on enjeksiyon yapılır.

■ ANEMİ

Kansızlık ya da anemi hastalığına, bünyeye alınan demir tuzlarının ya çok az olması, ya da bünyenin aşırı demir tükmetmesi neden olur. En fazla bebek emziren annelerde görülür. Sporcuların da yüksek miktarda demire ihtiyacı vardır.

Demir içeren besinler, yumurta sarısı, et, baklagiller, kepekli ekmektir. Eskiden yaygın biçimde inanıldığının aksine ıspanakta demir yoktur. Demirin özümsenmesi C vitamini ile vitamin M, Bc, B9, B10, B11 bünyenin demir özümsemesini güçlendiren maddelerdir. Bu vitaminler kanın kırmızı yuvarlarının oluşması için de yararlıdır.

Demirin hayvani besinlerden alınma oranı yüzde 30 iken, bitkisel besinlerde bu oran yüzde 10'dur.

■ ALBÜMİN

Balık, et, sebze ve hububat gibi besinlerde bulunan albümin ince bağırsaklarda aminoasitlere dönüştürülür ve toplardamarlar aracılığıyla karaciğere iletilir. Karaciğer bunu bünyeye uygun yeni bir albümin maddesine dönüştürür. Vücudumuzdaki fermentler (anzimler), hormonlar ve vücut savunma sistemimizin antikorları önemli albümin molekülleridir.

■ ALBÜMİN TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜ

Bazı insanlar hayvansal albümine tahammül edemez. Süt bebekleri bazen inek sütüne karşı alerji gösterirler. Eğer anne süt veremiyorsa, böyle bebeklere soya fasulyesinden elde edilen besinler verilmemelidir. Yetişkinler de bazen tedavi amacıyla enjektörle verilen vücuda yabancı albüminli maddelere tepki gösteribilirler. Hasta böyle bir iğne sonucunda **"şok"** denen kritik noktaya sürüklenebilir. Bu gibi durumlarda herhangi bir ilaç almadan önce ilk yapılacak iş, doktora haber vermek olmalıdır.

Albümine karşı tepki gösteren anne babaların bebeklerine biberon ile süt verilmemelidir. Bu bebeklere yaşamın ilk altı ayında inek sütü ve inek sütünden yapılan ürünler verilmemeli, balık ve yumurta gibi katı besinlere ise, çok ihtiyatlı olarak başlanmalıdır. Çocuğun vücudu besin albüminlerine çok yavaş şekilde alıştırılmalıdır.

■ DEŞARJ

Ejaculation, ya da deşarj belini getirme, sperma dökme haline denir. Deşarj halinde (tohum) sperma kanalı, sperma torbacığı ve şişici kısımların muntazam hareketleri ile sperma penister fışkırır. Bu fışkırma bazen bir metre öteye kadar sıçrayabilir. Yoğun bir cinsel ilişki ya da da kendi kendini tatmin sırasında deşarj olayı yaşanır. Sperma deşarjı erkekte ileri yaşlara kadar sürebilir. Eskiden erkek hayatta 1000 kere daşarj olduktan sonra artık işinin sona erdiğine inanılırdı. Ancak bu görüş hiçbir bilim adamı tarafından doğrulanmamıştır.

Gerek erkek, gerekse kadın için rahatsız edici bir husus deşarjın erken olmasıdır. Buna erkekte stres ya da başka ruhsal roblemler neden olabilir.

Kadınlar da orgazm olurken sıvı fışkırtır mı? Hala tartışmalıdır. Orgazm olurken rahimden bazı kaygan yapışkan bir sıvı damlasının fışkırıp spermanın çıkışının kolaylaştırmış olması mümkündür.

■ EKSTAZ

Ekstazın kökeni eski Yunancada kişinin zevkin en yüksek düzeyinde kendinden geçmesi anlamı taşır.

Ekstaz bir tür mest olma halidir. Bu durumda kişi ağrı hissetmez, algılama gücü de zayıflar. Ekstaz güçlü ruhsal bir uyarı ile oluşur, bazen insanların, toplu halde ekstaza girdikleri de izlenir. Örneğin bir futbol maçını izleyen taraftarların toplu halde kendinden geçmesi gibi. Afrikalı üretkenlik tarikatı dansçılarının ekstaz durumunda erotik ve seksüel etkiler de bulunmaktadır.

Zamanımızın gençlik Tanrısı diye nitelenen çağdaş pop şarkıcılarının konserlerinde de öyle aynı şekiller bulunmaktadır. Orgazm da şeklinin zorlaması ve zevkin doruğa yükselmesiyle bir tür ekstaz halidir.

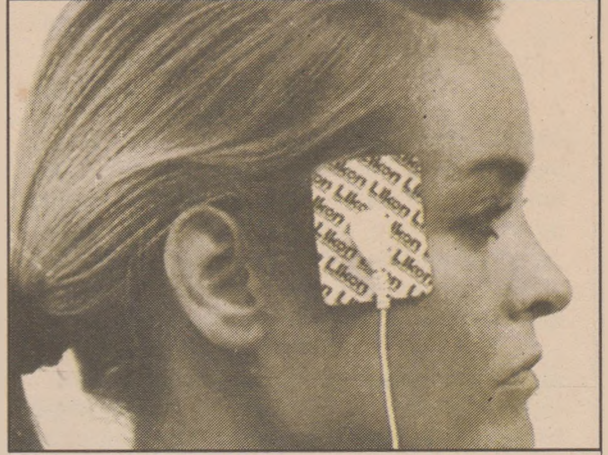
■ ELEKTRA KOMPLEKS

Kompleks Latince sarılma, kucaklama, kavrama anlamında kullanılır. Psikolojik tarifi, bir kızın kendisini annesinin yerine koyma arzusudur. Genç kadınlar babaları yaşında erkeklere ilgi duyuunca, baba kompleksi hissettikleri söylenir.

Son zamanda bunların birçok örnekleri görülmektedir. Harika kemancı **Anne Sophie Mutter** (26), kendisinden 28 yaş büyük avukat **Detlef Wunderlich** ile evlendi. Yirmi dokuz yaşındaki **Kontes Gloriavon Thurn und Taxis**'in 63 yaşındaki Kont ile evlenmesi gibi. Psikologlar halk dilinde baba kompleksi diye anılan bu olaya **"Elektra kompleks"** diyorlar. Kızın babasına olağanüstü bağlılığını dile getiriyor. Erkek çocuklarda anneye karşı böyle aşırı bir sevgi duyma olayına ise **"Ödipus kompleks"** adı verilir.

Elektra kompleks, eski mitolojik öykülerden kaynaklanır. Yunan kralı **Agamemnon**'un Truvayı kuşattığı zaman, karısı **Klitemnestra** kocasını bir başkasıyla, kral **Egist** ile aldatır. Kral **Agammnon**, Truva savaşından dönünce iki sevgili birleşip onu öldürürler. Babasının intikamını almak isteyen **Elektra**, erkek kardeşini tahrik edip nefret ettiği annesini ve sevgilisini öldürtür.





Ressamlar, oyun yazarlarları, müzisyenler, **Elektra** konusunu eserlerinde çeşitli şekillerde işlemişlerdir.

■ ELEKTROTERAPİ

Vücuda zarar vermeyecek dozda fakat ancak metobolizmayı uyaracak etkinlikte elektriğin elektrodlar aracılığıyla vücudun hasta kısımlarına verilerek ve kan dolaşımını tenbih ederek uygulanan tedaviye elektroterapi adı verilir. Aynı anda da vücuda oksijen, vitamin, madensel tuzlar ve yaşam için önemli diğer maddelerin de girmesi düzenli şekle sokulur.

Elektroterapiden en çok kas ve sinir ağrıları aynı zamanda da belirli eklem, omurga, ağrıları, siyatik, romatizma, baş ağrısı gibi hallerde yararlanılır. Aynı zamanda da siğil gibi zararsız kistlerin giderilmesinde de elektroterapiden yararlanılır.

Elektroterapi günümüzde birçok doktorlar ve doğal tedavi yöntemi uygulayan kişilerce uygulanmaktadır.

■ ELETRO ŞİRURJİ

Bisturi (neşterin) yüksek frekanslı elektrik ile kullanıldığı bir ameliyat yöntemidir. Bu tür müdahalelerde doku erimekte, kanamaya yol açılmamakta ve yara hemen kabuk bağlamaktadır.

■ ELETRO- DİYAGNOZ

Vücuttaki elektriğin ölçülüp kaydedilerek toplu diyagnoz, yani teşhis koyma olayına verilen isimdir. Örneğin elektro anseflogram, yani beynin elektrik dalgalarının ölçülmesidir. Bu arada organların uyarı, işlev yetenekleri de incelenir ve hastalıklar teşhis edilir.

■ ELEKTRO AKUPUNKTUR

Vücudun belirli noktalarında dokulara elektrod aracılığıyla bir içtepi gönderilir. Günümüzde hastanın ağrı merkezlerini etkileyerek narkozsuz ameliyat gerçekleştirmek amacıyla da kullanılıyor.

Elektro akupunktur ilaçlarla kıyas edildiği zaman hiçbir yan etkisi olmamasıyla da dikkati çekiyor.

■ AMBOLİ

Yunanca (Embolein), içine atmak sözcüğünden türevlendirilen amboli, damar tıkayan kan pıhtılaşması olayını tarifte kullanılıyor.

Örneğin bazen bir kan pıhtısı, toplardamarlar aracılığıyla akciğere gönderilir. Orada bir atardamarı tıkar. O zaman bir akciğer enfarktüsü olayı ortaya çıkar. Ekseri öldürücü olabilir. Aynı olay kalpte, böbrekte, beyinde de oluşabilir.

Felç, beyinde bir damar tıkanıklığı sonucu kanamadan oluşabilir. Kan pıhtısı gibi bazen bir bir yağ zerreciği de damarı tıkayabilir. Bazen uyluk kemiğinin üst kısmının kırılması sırasında da kana karışan bir ilik parçacığı aynı tehlikeyi oluşturabilir. Kan pıhtısına kanın ağırlaşması, yani koyulaşması neden olur.

Kan o zaman damarlardan daha yavaş akmaya başlar ve içindeki küçük tanecikler o zaman daha kolay birleşip iri bir pıhtı oluşturabilir. Bu riziko özellikle yaşlı insanlarda ve kanser hastalarında, aynı zamanda ameliyatlardan sonra da daha fazlacadır. Ameliyatlardan sonra, vücut kan kaybını önlemek için kan pıhtılaşmasını teşvik eden maddeleri daha fazla üretir.

Damar tıkanmasına karşı tedavide, kanın yoğunluğu sürekli kontrol edilmelidir. Hastaya pıhtılaşmayı önleyici ilaçlar verilir.

Damar tıkanması, şoka karşı ve akut dolaşım rahatsızlığına karşı da en acil şekilde doktor müdahalesi gerektirir.

■ EPİLEPSİ (SARA)

Ekseri bilincin de arızalanması şeklinde nöbetler halinde patlak veren hastalıktır. Eski zamanlarda saralı insanlara kutsal kişi gözüyle bakılırdı. Saralı insanın vücuduna Tanrı'nın bazen ise, şeytanın sahip olduğuna inanılırdı.

Saranın iki türlü belirtisi vardır. Kramplar ile birlikte, bilinç kaybı şeklinde ortaya çıkan ağır nöbet (grand mal) ve sadece bilinç kaybı şeklinde beliren küçük nöbetlerdir. Bunları birbirinden ayırmak gerekir. Sara tedavisinde ekseri sadece krizleri böylece bilinç kaybını önlemek hedeflenmektedir.

Bu tür krizleri uzun süre ya da tamamen önleyebilecek ilaçlar mevcuttur. Saralıların alkolden şiddetle kaçınması gerekir. Uykusuzluk da aynı şekilde zararlıdır. Araba kullanmak ve umursamaz şekilde yapılacak sporlar da tehlikelidir.

■ EREKSİYON

Latince (Erectus) dik sözcüğünden kaynaklanır. Erkek cinsel organı penisin dik durması haline tıpta bu isim verilir. Cinsel tahrik erkekte bir dizi hormonlar ve bedensel mekanizmayı harekete geçirir, böylece organ sertleşerek dikleşir. Bu olay peniste bulunan şişici bölümlerin kanla dolmasıyla gerçekleşir. Bu arada organ daha kalın ve daha uzun bir hal alır. Boyu yaklaşık 6 santimetre daha uzar.

Ereksiyon olayı süt bebeklerinde de izlenir. İleri yaşlarda gerileme olur, yine de 80 yaşında erkeklerde de ereksiyon mümkündür. Yaşı 20 ile 40 arası erkekler sabah uykudan uyanırken haftada 2 kez organın kendiliğinden dikleştiğini görürler.

Ereksiyon ne kadar sürer? Bu durum kişiye göre değişir ve farklıdır. Ancak ilişkiden sonra hemen tüm erkeklerin organında damarlarda kan birikimi sona erer ve organ eski normal durumuna girer.

Kadınlarda da cinsel tahrik sırasında ereksiyon olayı yaşanır. Ereksiyonu gerek erkeklerin, gerekse kadınların sırtında bulunan parasempatik refleks merkezi yönetir. Ereksiyon olayında kadınlarda sadece klitoris ile meme uçları dikleşir.

■ EROJEN VEYA EROTOJEN ALANLAR

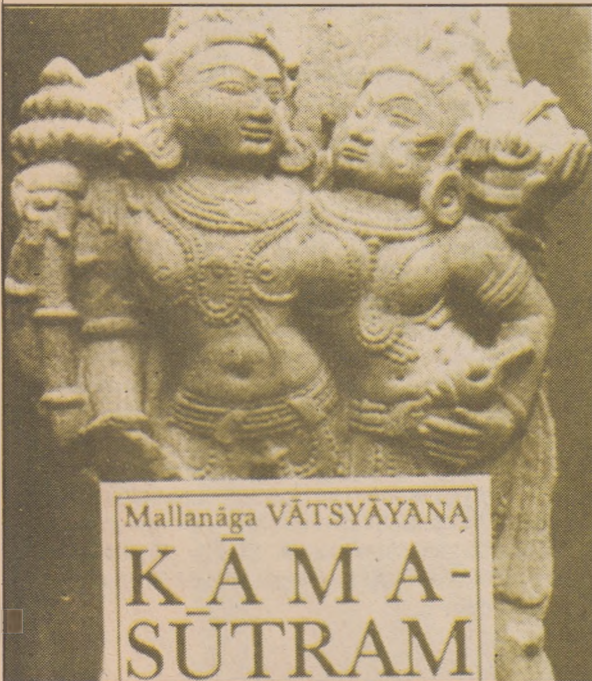
Yunanca (Eros) aşk ve (Gennan) üretme, etkinlik sözcüklerinden kaynaklanır. Vücudun dokunulduğunda, özellikle şehvet duyguları oluşturan kısımlarına tahrik alanları denir.

Sevgili için vücudun tepeden tırnağa kadar her tarafı tahrik alanıdır. Erojen alan yine de kişiden kişiye değişen bir konudur. Yaşlılık aşamalarında da değişkenlikler olur. Yeni doğan çocukta cildin her tarafı henüz hassastır. Buna cildin **"Kütan"** aşaması denir. Daha sonra hassasiyetin böyük bölümü cildin öbür kısımlarına dağılır. Ağız (oral aşama), bağırsak çıkışı (anal aşama), nihayet büluğ (ergenlik) çağında cinsel organlar alanı (genital aşama) hassaslaşır. Erkekte en çok tahrik olan yer penisin alt tarafı, özellikle baş kısmının altı, husye (yumurta torbası) ile organın diğer kısımlarıdır.

Kadında ise, cinsel organın iç ve dış dudakları, klitoris, boşluk kısmı, venüs tepesidir. Bazı vücut kavitelerinin çevresi de dokunmaya karşı olağanüstü hassastır. Ağız, göğüs uçları, göbek, kulaklar da aynı şekilde tahrike elverişlidir. Ancak bu noktalardan şehvet duymak, zevk alabilmek için önce eşlerin ruhsal açıdan buna hazır olması şarttır.

■ EROTİK LİTERATÜR

Bedensel aşk ve cinselliği anlatan kitaplar erotik literatür diye anılırlar.





Daha birkaç yıl önce bu tür kitap satıcıları için en iyi müşteriler yaşlıca beylerdi. Bu beyler Lolita gibi kitapları daha ilkbahar gelmeden raflardan kendileri alıp karıştırır, hemen satın alıp giderlerdi. Kitapçılar şimdi böyle kitapları poşete koyduktan sonra, artık buna olanak da kalmamış bulunuyor.

Bu durumun yine de erotik literatüre duyulan sevgiyi azaltmadığı gözlenmiştir. Erotik kitap her zaman alıcı bulduğu gibi, bu kitaplara karşı mücadele eden karşıtlar da bulunmuştur. Bu savaşımın başlangıcı çok eski zamanlara dek uzanmaktadır. Daha 1545 yılında Katolik kilisesi yasaklanan kitapların bir listesini yayınlamıştı. Almanya gibi ülkelerde bile günümüzde hala bu tip kitaplar için adalete hesap veren yayın evleri var.

Erotik kitapların büyük çoğunluğunu erkeklerin yazdığı kesin olarak bilinmektedir. Çoğu kez bu tür yazarlar kitaplarında takma kadın isimleri kullanıyorlar. Amerikalı cinsel terapi uzmanı **Alfred C. Kinsey,** 1000 kitap üzerinde 15 yıl süreyle yaptığı analizler sonucunda bunların sadece 3 tanesinin gerçekten kadınlar tarafından yazıldığını saptadı. Bu tür kitap yayınlayan kadınlardan birisi **Margarete von Navarra** idi. 1530 yılında **"Heptameron"** isimli kitabını yazdı. Kitap ancak kendisi öldükten sonra yayınlanacaktır. Son 15 yıldan bu yana Avrupa'da yeniden üne kavuşan erotik bir kitap var. **"Kamasutra."** Hindistan kaynaklı cinsel teknik kitabıdır. Evlilerin yatak odalarında yardımcı kitap olduğu söylenmektedir. Çağdaş erotik yazarlar arasında **"Venüs Delta"**'sı isimli kitabın yazarı **Anais Nin** var. Bu kadın yazar bir başka erotik konular yazarının **Henry Miller**'in metresidir.

■ YÜZ KIZARMASI

Psikolojik olarak insanın yüzü utançtan ya da sevinçten kızarır. Yüz kızarması kişinin toplumsal çekimserlik korkularını vurguladığı zaman bir sorun dönüşür. O zaman kişi ekseri bir şeytan çemberi içine düşmektedir.

Utandıkça kızarır, kızardıkça da insanların kendisini küçümsemesine karşı duyduğu korku artar. Böylece şeytan çemberi tamamlanır. Kızaran insan çaresizdir. Kızarma duygusunu yenmeye çalıştıkça bunu önleyecek yerde daha da kızarmaktadır.

Psikologlar, kızarmaktan sıkılan insanın önce hangi durumlarda kızardığını doğru şekilde saptamasını sonra da kendini bu tür durumlara alıştırmasını tavsiye ediyorlar.

Yüz kızarması genellikle tipik olarak bir topluluk önünde konuşma yapılmadan önce, ya da bir öğrencinin öğretmenler, müdürler ya da diğer büyükler ile konuşması gibi durumlarda izlenir. Avrupa'da çoğu ilkokullarda öğrencilere kendi kendine güvenmeyi öğreten kurslar verilmektedir.

■ YEDEK PARÇA ŞİRÜRJİSİ

Köpekbalığı dişlerini kaybederse yerine yenisi çıkar. Hem suda, hem de karada yaşayabilen hayvanlarda da kopan organ kendini yenileyebilir.

Yer solucanında da vücudun kesilen kısmın yenisi çıkar. İnsanın vücudunda fazlalık oluşturan saçlar, tırnaklar da kesildikçe yerine yenisi çıkar. İnsanın organlarına yedek parça aramasının binlerce yıllık bir geçmişi vardır.

Milattan önce 2 bin 300 yılından kalma bir Mısır mezarında, takma (protez) bir el bulunmuştur. Takma organ şirürjisi (cerrahisi) gerçek anlamda son 100 yıl içinde gerçek ilerlemeler kaydetmeye başladı. O zaman bir hastaya yapay bir kalça eklemi takılmıştı, ancak fildişinden yapılan bu parça fazla dayanmamıştı.

Bu arada yedek organ sayısız insana yardımcı olmaya başladı. Takma dişlerden yapay mafsallara kadar çoğu artık güncel olaylardan sayılıyor.

Plastikten damar, kalp kapakçıkları, kalp sinirlerinin yükünü azaltan kalp pili, yapay göz mercekleri kullanılıyor. İnsandan insana yapılan organ nakillerinde bünyenin yabancı organı reddetmesini önleyen ilaçlar geliştirilmiş bulunuyor.

Şimdi Amerika'da körlere yeniden görme olanağı sağlayacak yapay göz, sağırlara yeniden işitme olanağı hazırlayacak yapay kulak üzerinde çalışılıyor.

Yapay kalp, yapay böbrek ya da akciğerler vücuda henüz başarılı şekilde takılabilmiş değil. Bilim adamları bu karmaşık organların kısa bir zaman süreci içinde yapay olarak yapılabileceğini de pek zannetmiyorlar.

■ ERİTROSİT LÖKOSİT

Eritrosit, vücudumuzun en son dokusuna kadar oksijen taşıyan kırmızı kan yuvarlarına denir. Sayıları yaklaşık 25 milyar düzeyinde bulunan eritrositler aynı zamanda bu duyulardan karbondioksiti alıp vücuttan atılmasını sağlar. Oksijenin alınıp taşınması işlemini eritrositin önemli bir bileşik öğesi olan hemoglobin maddesi gerçekleştirir. Eritrosit ya da hemoglobinin miktarının hastalık derecesinde azalması, anemi (kansızlık) rahatsızlığına yol açar.

Hastalık aşırı yorgunluk, nefes darlığı, baş ağrısı, tırnaklarda ve saçlarda kırılganlık belirtileriyle ortaya çıkar. Hastanın rengi sürekli sarıdır, başka hastalıklara karşı direnç yoksunluğu hissedilir. Aneminin 100 kadar değişik şekli vardır. Hastalık zamanında teşhis ve tedavi edilirse iyileşme şansı fazladır.

Lökositler kanımızdaki beyaz yuvarlardır. En önemli görevleri vücudu hastalık etkenlerine karı savunmak ve bunları yok etmektir. Sağlıklı bir insanın bir mililitre kanında 5 bin ile 8 bin kadar lökosit vardır. Bunların işlevleri bir ordunun değişik birliklerininki gibi birbirinden farklıdır.

■ EKSİBİSYONİZM

Latince (Exhibere) sunmak, göstermek sözcüğünün türevidir. Vücudun belirli kısımlarını özellikle cinsel organları ve civarını göstermek kişinin kendi kendini tatmin amacıyla yapılır. Buna teşhirci de sadece erkeklerde görülür.

Töresel törenlerde bütün kültürlerde eksibiyonizm olayına rastlanılmaktadır. İnsan karşı tarafı şaşırtıp kendine göre bir tür büyülemek için cinsel organlarını ya da çıplak kalçalarını uzun süre kullanmıştır. Protestanlık mezhebinin kurucusu **Martin Luther**, kendini şeytanın tehdidi altında hissedince külotunu indirmişti.

Günümüz psikologları teşhircide cinsel gelişmesinin geri kaldığına inanmaktadırlar. Bunlar genellikle cinsel bir eşin kendisine dokunmasından korkan kişilerdir. Bazı polis dosyalarında belirtildiğine göre, bazı teşhirciler özellikle çocuklara karşı bu davranışta bulunmakta, oluşturdukları korku ve heyecan karşısında kendi kendilerini tatmin etmektedirler.



İkinci tip teşhirci ise, yetişkin kadınları yeğlemektedir, bunu onlar tarafından kabul edilmek ümidiyle yapıyor.

Bu tür uygunsuz davranışta bulunan erkeklere tüm ülkelerin yasaları hapis cezaları öngörmektedir.

■ EMBRİYON-CENİN

Yunanca, küçük oluşum sözcüğünden kaynaklanır. Hamileliğin ilk haftalarında ana rahmindeki organizmaya verilen isimdir.

Hayvanlarda ve bitkilerde de döllendirmenin hemen ardından oluşan organizma veya cenine bu isim verilir. Genel olarak yumurta ile tohumun (spermanın) birleştiği andan itibaren cinsiyet organları belirgin olana dek bu isim verilir. İnsanlarda 13 ile 17'inci haftalarda cinsiyet organları belirgin olur. Bu andan itibaren embriyon yerine fetus sözcüğü kullanılır.

■ AİLE TEDAVİSİ

Aile tedavisi en yeni psikolojik yöntemlerden birisini oluşturuyor. Evlilikle ya da diğer aile yaşamıyla ilintili sorunlarda sadece erkek ve kadın psikolojik danışmaya gitmiyor, bilakis tüm aile uzmana birlikte görünmektedir.

Evlilik yaşamı artık sadece, **"Boşanmalı mı, boşanmamalı mı?"** gibi temel sorunlardan oluşmamaktadır. Burada genellikle ailenin tek bir üyesinin, örneğin zorunlu oburluk, hap kullanma gibi bir kötü alışkanlık söz konusudur.

Bu aile üyesi için yine de ailedeki herkes tarafından bir şeyler yapılması yararlı ve zorunlu gerekmektedir.

Aile terapisti psikolog **Brigitte Lemmie** (evli, iki çocuklu) şöyle konuşuyor:

"Aile terapisi hepimizin köşesine çekilmiş, münzevi insanlar olmadığımız ve yapayalnız yaşamadığımız gerçeğinden kaynaklanır. Her birimiz kendi sosyal dünyası içinde ister aile, ister ikili ilişki isterse bir ekip içinde olalım, hepimizin karşılıklı görevleri vardır.

Terapist bu toplulukların gücünden yararlanır. Terapi bir kısa süreç tedavisidir, amaç sorunun kendiliğinden düzene konmasında gereken yardımı sağlamaktır. Başlangıçta psikologun yardımcı olmasından sonra aile terapiyi kendi kendine sürdürür.

Bireysel tedavi ile toplu tedavi arasında çok büyük farklar vardır. Oysa tek başına tedavi olan kişi kendisi değiştiği halde çevresi değişmemekte bu da ayrı bir sorun oluşturmaktadır.



■ BESİN BOYALARI

Yemeğimizin, dondurmamızın, marmelat ya da diğer besinlemizin içinde bulunan renkli, güzel fakat sağlığa zararlı yapay maddeler bizi hasta eder. Bu tür besin boyalarının oluşturduğu alerji milyonlarca insanı etkilemektedir. Sadece Almanya'da 8 milyon alerji hastası bulunmaktadır.

Besinlere karıştırılan tehlikeli boya maddesinin miktarı yılda 3000 tonu bulmaktadır. Hassas insanlar buna mide sancısı, astım nöbeti ve ciltte döküntü şeklinde alerjik tepki gösterirler. Yenilebilen boyalara Avrupa ülkelerinde sağlık bakanlıklarınca izin verildiği halde, hayati kimya uzmanları bunların fazlaca ve sıkça kullanılmasını eleştirmektedirler.

Avrupa'da tüketici birlikleri hangi besinde hangi boyalı maddenin bulunduğunu isteyen herkese bildirmektedir. Üreticiler ise tüm yiyeceklerin boya içerdmediğini öne sürüyorlar. Üreticilerin ambalaj paketleri üzerinde besinin içerdiği boya meddesini belirtmesi zorunlu kılınmıştır.

■ DÜŞÜK

Her on hamilelikten birisi düşük olayıyla sonuçlanmaktadır. Almanya'da yılda 60 bin kadın düşük yapmaktadır. Hamileliğin 28 hafta sürmesi ve çocuğun bu süreç içinde ana rahminden tam olgunlaşmadan ayrılmasına düşük olayı denir. Eğer çocuk bu sırada yaşıyorsa buna erken doğum denir. Tüm dünyada düşük olayları en fazla hamileliğin ilk 12 haftasında oluşmaktadır. (Nedeni döllendirilen yumurtanın rahimda doğru yerleşememesidir.) Düşüklerin en önemli nedeni hormon rahatsızlıkları, bulaşıcı hastalıklar, annenin aşırı zorlanması, ender olaylarda ise kalıtım sorunlarıdır. Düşük olmadan ekseri habercileri ortaya çıkar. Hamileliğin ilk üç ayında bu belirtiler kanamalar, daha sonra ise hamile kadının vücudunun alt kısmında ağrılı çekilmeler ve sancılar şeklinde belirir. Bir kadın böyle ağrılar hissettiği zaman hemen jinokologa (kadın doğum uzmanına) gitmesi şarttır.Çünkü istatistikler erken anlaşılması halinde durumunun düzelmeye elverişli olunduğunu göstermektedir. Tüm düşük tehlikelerinin yüzde 80'inin vaktinde anlaşılmasıyla önlenebildiği saptanmıştır.

■ FELLATİO

Latince (Fellare), emmedir. Erkek organının dil, dudaklar ve ağız ile tahrik edilmesi. Fellatio da Cunnilingus gibi uzun süre insanın doğasına ters bir davranış olarak kabul edilmiştir. Kadınların boşanma davalarında kocasının kendisinden böyle bir davranış istediğini öne sürdükleri görülürdü.

Olay mahkemelerde ruhsal işkence olarak nitelenirdi. Erkekler için fellatio, tüm zamanlarda en tahrik edici cinsel temaslardan birisi



olarak bilinir. Bunu yapan bazı kadınların bazen binlerce yıl anısının saklandığı bilinir.

Ünlü Roma imparatoru **Sezar**'ın daha sonra Roma'nın başına geçen **Antonius**'un sevgilisi olan Mısır kraliçesi **Kleopatra**'nın da bunlar arasında bulunduğu rivayet olunurdu. Günümüzde batı dünyasında gerek fellatio, gerekse cunnilingus normal cinsel temas oyunları arasında görülüyor. Amerika'da yapılan bir araştırma, her iki çiftten birisinin ağızla temas uyguladıklarını gösteriyor.

■ FEMİNİZM

Latince (Feminium), dişi cinsiyet sözcüğünden kaynaklanır. Kadınların erkeklere karşı başlattıkları bir harekettir. Amacı erkeklerin kadınları cinsiyetine göre toplumsal açıdan farklı işleme tabii tutmasını önlemektir. Erkeklerin bu tutumunda köklü bir değişim isteğiyle başlatılan bu harekete feminizm adı verilir. Kadınlar günümüzde her düzeyde yönetici olabilmekte, sırf kadınlara özgü iş kontenjanları ayrılmaktadır. Yine de günümüzde kadınlar hala kötü davranış görmekten ve sırf kadın oldukları için haksızlığa uğramaktan kurtulamamış bulunuyorlar. Avrupa'da evden kaçmak zorunda kalan kadınların sığındığı kadın yurtları dolmakta, 1989 sonundaki bir araştırma ise kadınların erkeklere oranla giderek daha kötü ücret aldıklarını göstermektedir.

Bir diğer önemli şikayet konusu ise, kadınların iş yerlerinde erkeklerin sarkıntılığa kadar varan laübali davranış ve uygunsuz el hareketlerinden kurtulamamış olmasıdır. Feministler buna karşın yine de çok şey elde etmiş bulunuyorlar. Fakat feminizm hareketinde de çatlaklar belirmektedir. Bağımsız feministlerin yolu problemsiz değildir. Hareketin en ileri savunucuları arasında Amerikalı **Valerie Solanas** bulunuyor. **Solanas**'a göre, erkekler 3 şurada burada bırakılmış yarı ölü tepkisiz bir odun gibidir ve kökü kurutulmalıdır. **Solanas**, feminist taraftarları için kötü örnekler vermiştir. Sanatçı kocası **Andy Warhol**'a ateş edip, onu ağır yaralamıştı. Seksüel araştırmacı Profesör **Ernest Bornemann** ise, **Solanas** taraftarı kadınların tabanca yerine daha kurnazca silahlar kullandıklarını öne sürüyor. Belirtildiğine göre bazı kadınlar cinsel organ içine yerleştirilen küçük bıçaklar kullanıyorlar. Cinsel ilişki sırasında erkeğin organını bu tür bıçakçıklarla ağır şekilde yaralıyorlar. Kadın bu silahı kendisine tecavüz eden erkeğe karşı bir savunma silahı olarak değil, bilakis saldırganca bir silah olarak kullanmakkadır ve amacı erkeği hadım etmektir.

Almanya'da da feminizm haretinin öncülüğünü yapan **Alice Schwarzer**, femenist hareketin fikirlerini Emma dergisinde oluşturduğu forumda toplamakta ve tartışmaktadır.

■ FETİŞİZM

Latince (Factitius), taklitedilmiş sözcüğünden kaynaklanır. Cinsel arzuların esas yerine yedek cisimler üzerinde odaklaştırılmasıdır.

Ciddi olarak incelenirse, her insan biraz fetişisttir. Erkekler bazı vücut kısımlarını veya eşyaları seksüalize etmekte kadınlardan ileridirler. Kadının gözleri, ince kolları, sevgilinin parfüm kokan bir mektubu, saçından (Bazen müstehcen yerinden) bir tutamcık ya da bir kadın çamaşırı hemen her erkek için bir cinsel tepki nedenidir. Doğal fetişizm ile hasta düzeyde fetişizm arasındaki fark fazla keskin değildir.

Örneğin, orgazm olabilmek için kadının mutlaka siyah çorap giymesine gerek duyan erkek sonunda artık kadının kendisine ihtiyaç duymaz olur, sadece siyah çoraplarla tatmin olur. Bazı zorunlu tutkuları olan kişiler de fetişistlere dahildir. Örneğin, sırf belirli bir pozisyon dışında cinsel ilişkide bulunamayan, ya da gece ışıklar söndüğünde sevişemeyen kişiler gibi.

■ YAĞ RAHATSIZLIĞI

Almanya'da yapılan bir araştırmaya göre, Almanların ortalama kişi başına günde 120 ile 150 gram arası yağ tükettiklerini göstermiştir. Metabolizma rahatsızlıklarına (koleterol artışına) karşı ilk önlem olarak günlük yağ tüketimini 70 gram ile sınırlandırmak şarttır. Et, balık, sucuk, peynir gibi besinlerde bulunan gizli yağı da dikkate almak şarttır.

İdeal olan karışık bir besinin üçte bir doymamış, üçte bir doymuş, üçte bir de muhtelif doymamış yağlar içermesidir.

Kısacası insanı doymuş yağ asitleri şişmanlatır, bunlar vücutta mevcuttur, kalıcıdır, ayrıca hayvani ve bitkisel yağların ilavesini gerektirir. Vücutta yağ eksikliklerine karşı günümüzde en çok balık yağı tavsiye edilmektedir.

■ ŞİŞMANLIK

Eskiden ince insanlar olarak tanınan Avrupalılar arasında şişman sayısı giderek artıyor. Örneğin, Almanya'da her üç kişiden birisinin normalin üstünde kilosu bulunduğu saptanmıştır. Vücut ağırlığı normalin yüzde 15 ile yüzde 20 üzerinde bulunan herkes şişman sayılır.

Şişmanlık kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, metabolizma (özümleme) rahatsızlıkları, gut ve şeker hastalıkları bakımından riziko nedenidir. Şişmanlık iki şekilde tarif edilir: **"Şişman insan günlük olarak vücuduna gerekenden fazla besin (kalori) alır; fazladan aldığı besin vücudu tarafından yakılmaz, bilakis yağ olarak birikir. Gözlemler bu tür insanların fazla yemek yedikleri zaman başkalarından daha çok kilo aldıklarını, az yedikleri zaman ise, yine normal kilolulardan daha az kilo verdiklerini göstermiştir."**



Şişmanlığa karşı iki önlem vardır:

1- Vücuda giren enerji miktarını azaltmak daha az safralı besinler almak,

2- Enerji tüketimini artırmak, daha fazla hareket etmektir.

Kilosu çok fazla olanlar için son çözüm olarak cerrahi müdahale tavsiye edilmektedir. Bu ameliyat sırasında mide girişi ve boşluğu ameliyat ile daraltılır. Böylece az bir besinle kişi kendini tok hissetmeye başlar. Bu tür ameliyatlar yaşı 50 binin altında kilosu ise, yüzde 50 oranında fazla kişilere yapılmaktadır.

Ameliyattan önce tüm zayıflama yöntemleri denenmeli, ancak bunların hepsi başarı sağlamazsa ameliyat seçilmelidir.

■ FİYEVR - ATEŞ HARARET

Vücut ısısı 38 dereceyi aşınca hemen hepimiz buna karşı bazı ilaçlar alma gereği duyarız. Doğal tedavi yöntemleri uygulayan uzmanlar vücut ısısını aşırı abartıp hemen ilaca sarılmamayı tavsiye ediyorlar. Çünkü vücut ısısının 39 dereceye kadar yükselişi, vücudun savunma sistemine destek olmaktadır. Bu nedenle 39 derece ısıya kadar ateş düşürücü ilaçlardan kaçınılmalı, bilhassa çocuklarda baldırlara ıslak bezlerle kompres yapmakla yetinilmelidir.

Ateş 40 dereceyi geçerse kalp ve dolaşım sisteminin dayanamaması tehlikesi belirir. Buna ilaveten fenalaşma, ensede sertleşme, şiddetli baş ağrısı, rengin sararması, nabzın hızlanması gibi durumlar da belirirse vakit geçirmeden doktora başvurulmalıdır. Ateş yüksek olmasa da özellikle bebeklerde ve küçük çocuklarda bu arızalar belirirse yine de hemen doktor çağırmak şarttır. Aşırı ateş vücutta su ve tuz kaybı oluşturur ve bunun sonucunda şok ve kramplara yolaçabilir.

■ VÜCUT ATEŞİYLE TEDAVİ

Doğal yöntemlerle tedavide, vücudu terleyecek şekilde sarıp örterek sıcak tutma yöntemine başvurulur. Vücudun böylece normalin üstünde ısıtılmasına yapay vücut ısısı denir. Aslında vücudun normal ısısı bu yapay ısıdan farklıdır. Çünkü vücudun kendi harareti doğal savunma organları olan timüs (beyin altı bezi), dalak ve lenf bezlerini kuvvetle uyarmaktadır. Sauna, hamam gibi yöntemlerle terlemek de vücuda yararlıdır. Ter bünyeye karışan zararlı maddeleri, toksinleri sürükleyip dışarı atar. Vücut dolaşım sistemi böylece düzene girer.

■ TIRNAKLAR

Tırnaklarımızdan hastalık anlaşılır mı? Çoğu kez bu soru **"evet"** diye yanıtlanmaktadır. Çünkü tırnaklar tıp kavramına göre canlı dokulardır. Kan dolaşımı ile beslenir. Bünyenin normal durumu, bu durumda ortaya çıkan değişiklikler veya (yanlış beslenme, hastalık) gibi yüklenim belirtileri tırnağın büyümesini etkiler. Tırnaklardaki bazı rahatsızlık belirtileri şöyle sıralanmaktadır:

Kırılgan tırnaklar: Tırnak kırılması genelde zararsız bir olaydır. Etkili temizleme maddeleri, oje temizleyicisinin kalitesiz olması, tırnak kırılmasının ilk nedenleri arasındadır. Bünyede vitamin, demir noksanlığı da tırnak kırılmasına neden olabilir.

Tırnakta beyaz küçük lekeler:Tırnakta küçük lekecikler ilk aşamada tırnağın kök kısmının zedelenmesi olasılığını akla getirir. Örneğin, beceriksizce yapılan manikür, tırnak derisini veya üstünü istemeden zedelemiş olabilir. Tırnakta beyaz lekecikler büluğ çağında veya yaşlılıkta hormon değişikliklerinin de işaretidir.

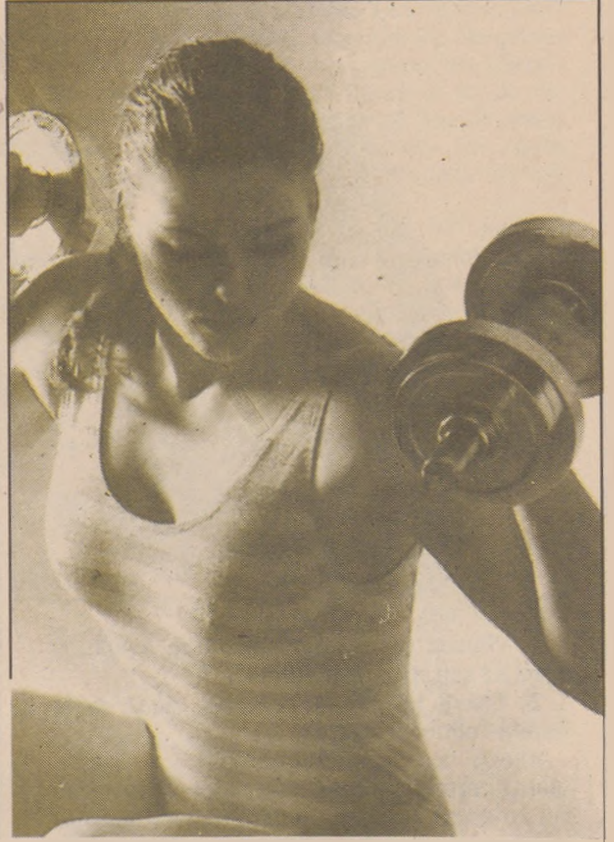
Tırnak yarımayından tepesine dek çizgi: Mide veya bağırsakların iyi çalışmaması belirtisi olabilir. En kötü olasılıkla eklemlerde veya bağırsaklarda iltihap habercisidir.

Tırnakta eğri çizgiler: Genellikle tırnak yatağında eğri çizgi dolaşım bozukluklarından kaynaklanabilir. Bu eğri çizgiler derince olursa çok sayıda iç hastalıkların da habercisi olabilir. Önce grip, anjin düşünülür, aynı zamanda bağırsak iltihabı, sarılık gibi ağır hastalıklara da işaret edebilir. Eğri çizgiler sadece su içilerek ve hiç yemek yemeden yapılan rejim (sıfır diyet), ameliyat sonrası ruhsal bunalımın da işareti olabilir.

Çatlak tırnaklar: Genellikle yaralanma sonunda ortaya çıkar. Eğer tırnak yaralanma sakatlanma sonucu çatlamamışsa şeker hastalığı ya da tiroit bezlerinde bozukluk habercisidir.

Saat camı şeklinde tırnak:Tırnağın ortası saat camı gibi bombe şekli alır. Eğer ailede başkalarında da tırnaklar aynı şekildeyse kalıtım yoluyla ortaya çıkan bir durumdur. O zaman zararsızdır. Aksi halde kalp, dolaşım yolları rahatsızlığı, akciğer, karaciğer, hastalıklarının da haberisi olabilir.

Kaşık tırnak:Tırnak kaşık gibi bir şekil alır, içine doğru çukurlaşır. Nedeni genellikle rutubetli sıcak ortamda çalışmaktır. Sürekli deterjan ile temas etmekten de oluşabilir. Çukurtırnak genellikle meslekle ilintilidir. Aynı zamanda da mide ve bağırsak hastalıklarına ya da genellikle bünyede demir eksikliğine de işaret edebilir.



■ FİTNESS

Vücudu her zaman formunda, iyi durumda



tutmak son on yılların bir toplumsal hareketine dönüştü. Tutkuyu bir alışkanlığın bağımlılık haline dönüşmesine benzetenler var. Bundan keyif duyanlar olduğu vurgulanıyor. Yapılan vücut hareketlerinin vücutta bazı hormon salgıları oluşturduğu doktorlar tarafından saptandı. Bu hormonlar kişinin moralini yükseltiyor ve bir tür mutluluk duygusu veriyor. Ağrılara karşı da yararlı etkisi var. Hareketler bazen de sağlıklı yaşam mantığına da ters düşüyor. Bu hareketleri yapan kişilere İngilizce (Trimmer) yakışıklı, (Jogger) koşucu, (Worker) çalışan, (Stretcher) gerdirici, (Trekker) yürüyüş yapan, (Builder) vücut yapan, (Aerobiker) aerobikçi gibi isimler veriliyor. Hepsinin tek bir amacı var. Sağlıklı güzel bir vücuda sahip olmak.

Amerika'nın California plajlarında bu hareketleri yapmayanlara adeta çağdışı, miskin, hasta birisi gibi bakıyorlar. Fizik tedavi uzmanları, ortopedistler bu hareketlerin çok dikkatli ve yavaş yapılmasını ölçü olarak da çalışırken sporcuların birbiriyle konuşacak kadar rahat olmasını tavsiye ediyorlar. Yine de 1980'li yılların adeta yeni iman simgesi naline dönüşen fitness bütün hızıyla 1990'lı yıllara da yuvarlanmış bulunuyor.

"Bazı koşucular daha formunda ölür!" gibi acı ve alaylı uyarılara karşın kimse hızını frenlemeye niyetli gözükmüyor. Amerika'da 10 yıldan bu yana o nice binlerce insanı etkileyen hareket sürüyor. Sabah erken kalkıp kahvaltı etmeden işe gitmeden koşmaya başlıyor, binaların etrafında dönüyorlar.

Bu arada sağlıklı beslenme de kişinin bilincinde güçlü bir yer almış bulunuyor. Bazı kadınlar mutfakta artık un miyanesi yapmıyor.Besinler tam değerine göre, örneğin tahılda kepeğinin önemine göre ele alınıyor.

Biyolojik ritm de (ilgili kısma bakınız) revaçta.

Amerika'dan, Avrupa'ya iş adamlarının getirdiği bir başka akım ise, Powerlunch. Anlamı etkinlik, öğle yemeği. Eskiden iş adamlarının verdiği iş yemekleri tamamen sağlıklı yaşam ilkelerinin karşıt tarafında yer alırdı. Şimdi ise sadece balık, maden suyu ve çok sert iş konuşmalarına yer veriliyor. Yupies diye anılan genç profesyonel iş adamları, Latince, **"Sağlıklı düşünce sağlıklı vücutta (ruhta) bulunur"** sözünü yeni bir ticaret dini haline getirmiş bulunuyorlar.

■ FİTNES CENTER (SAĞLIKLI VÜCUT MERKEZİ)

Amerikalı **Lisa Lyon** 1979 yılında kadınlar arasında ilk dünya vücut geliştirme şampiyonluğunu kazandı. Bunun hemen ardından ünlü fotoğrafçı **Robert Mapplethorpe** elinde kamerası ile insan vücudunu keşfetmek için yola çıktı.

Böylece başlattığı yeni akım sadece ülkesiyle sınırlı kalmadı. Yüzlerce kadın vücut geliştirme stüdyolarına hücum edip vücut yapma çalışmalarına başladılar. Parola, **"Ne erkeksi ne dişi, yumuşak kedi gibi!"**

Uzman yönetim ve denetimi altında yapılan vücut geliştirme ve (Fitness) idmanlarının kabarık göbek ve ince pazılar için de en mükemmel çözümü oluşturduğu vurgulanıyor

Bu arada tek başına çalışanların yanlış hareketler yaparak kendi kendine zarar verme olasılığını hafife almamaları gerekir. Bazı çalışma merkezleri doktor denetimi altında programlarını sürdürüyorlar. Ancak bunu Avrupa yasalarında haksız rekabete girdiği için, bunu reklam konusu yapamıyorlar.

■ FLÖRT

Fransızca (Fleurette), karşılıklı iltifat etmek sözcügünün türevidir.

İnsan ruhu için güzel bir şampanya etkisi yapan flört doğrudan beyinden kaynaklanır. Beyinin yönetim merkezi, hipotalamus (üçüncü karıncığın altında bulunan bez) vejetatif sinir sistemimizin empatik kısmını harekete geçirir. (Bakınız: Sempatik sinirler).

Kalp atışları ve tansiyon yükselir, kaslar gevşer, gözbebekleri de göz kaslarının gevşemesi sonucunda büyür. Böbrek yan bezleri, beyinin epifiz bezlerine adrenalin hormonu salgılar.

Epifiz ise, bu mesajı aldıktan sonra tekrar böbrek yan bezlerine bir emir gönderip, böbrek yan bezlerinin seksüel hormon salgılaması sağlar. Vücut böylece bir tür alarm durumuna geçer.

Bu arada bir riziko vardır. Dikkat edilmezse yavan bir sözcük aniden her şeye son verebilir. Ancak flörtü iyi bilenler, ilk dakikalar içinde benzersiz şekilde sadece gözleriyle, bakışlarıyla konuşurlar. Herkesin içinde birbiriyle samimi olabilmek için bu şekil ayrıca en elverişlisidir.

Flört etmek ya da flört kavramı Avrupa'ya bu yüzyılın başlarında yerleşti. Daha önce bunun yerine kur yapmak gibi sözcükler kuullanılırdı. Tanınmış İsviçreli psikolog **Auguste Forel**, 1904 yılında flörtün mutlak olarak seksüel dürtülerden oluştuğunu söyledi. **Forel**, kadının erotik duygularını açığa vurmasını ve onaylanmasını sağlayabilecek tek yolun da flört olduğunu, ancak bunun uygarlık yenilikleri arasında bir tür yozlaşma belirtisi olduğunu öne sürdü.

Son birkaç yıldır sürdürülen flört kursları yankılarının aksine pek de ilgi örmedi. Flört etmek okulda öğrenilmez. Almanya'nın Tutzing kentinde Max Palanck Enstitüsü'nce yapılan yeni bir flört projesinin gösterdiğine göre, flörtün bir sonuç verip vermeyeceği ilk 30 saniyede vücut kimyası sayesinde belirgin olmaktadır.

■ FLORANSA USULÜ

Rönesans çağında Floransa'da ortaya çıktığı söylenen bir tür cinsel tekniğe bu isim verilir. İlişki sırasında kadın erkeğin organını kökünden tutar. Bu arada organın cildinin gergin şekilde geriye çekilmesini sağlar.

Çabuk deşarj olan erkekler için uygulanması olanaksız bir sistemdir, çünkü erkek daha da çabuk boşalır.

■ FLÜOR

.Flüor dişlerimiz için yararlı bir kimyasal maddedir. Uzay yolculuğunda da oksijen ve hidrojen ile birlikte roket yakıtı olarak kullanılır. Çok az miktarda kullanılması dişleri sertleştirir ve dişlerin üzerinde birikimler olmasını önler.

İsviçre'de içme suyuna flüor karıştırılması sonucunda gerek okul çocuklarında, gerekse büyüklerde diş çürümesinin önemli ölçüde azaldığı saptanmış bulunmaktadır. Ancak diğer ülkelerde bunun dozunun tartışılması sonucu uygulama sadece İsviçre'de kalmış bulunuyor.

Küçük çocuklar için, diş teşekkülünü sağlamak açısından özel flüorlu ilaçlar kullanılmaktadır.

■ KADIN

Kadın tüm dünyadaki geleneksel imgeye ters de düşse, erkekten güçlü cinsiyettir. Aylık rahatsızlıkları nedeniyle vücudu kan kaybını, erkekten daha çabuk telafi etmeyi öğrenmiştir. Acılara erkekten daha iyi katlanabilir, beyininde kan dolaşımı erkekten daha güçlüdür.

Kadınların aklının kıt olduğu ise, tamamen erkeklere özgü bir kuruntudur. Bilim bunun aksini kanıtlamaktadır. Vücut ağırlığına göre, yüzde iki buçuk olan kadın beyni erkeğinkinden yüzde yarım üstündür. Hipofiz, küçük beyin ve alın bölümleri gibi akıl taşıdığı ileri sürülen bölümler kadında erkeğe oranla daha ağır basmaktadır.

Kadınların yaşam ortalamasının da erkekten fazla olduğu saptanmış bulunuyor. Kadın erkekten ortalama 6 yıl fazla yaşamaktadır. Nedeni hala tam olarak bilinemiyor. Bilim adamlarının varsayımlarına göre, kadının vücut ısısının erkeğinkine oranla bir derece düşük olması yaşam ortalamasının uzun olmasının esas nedenini oluşturabilir. (Vücut ısısının düşük olması yaşamı uzatmaktadır.)

■ KADINLAR EVİ

Bazı Avrupa ülkelerinde kocasından dayak yiyen veya işkence gören kadınların kaçıp sığındıkları yere kadınlar evi veya yurdu deniyor. Orta çağda kadınlar evi, genelev anlamında kullanılırdı.

Günümüzde ise, kocasından kaçmak zorunda kalan kadınların çocuklarıyla birlikte birkaç gün, birkaç hafta veya birkaç ay kalabileceği yere bu isim veriliyor. Bu tür evlerin çoğunda kadınlara sadece ruhsal (teskin edici) yardım sağlanmıyor, aynı zamanda da yasal açıdan danışmanlık hizmetleri de sunuluyor.

Bu tür evler Almanya, İngiltere, Avusturya ve İsviçre'nin birçok büyük kentinde bulunmaktadır. Telefon numaraları rehberde ve polis karakollarında bulunuyor.

■ ÇIPLAKLIK

Önceleri insanlar yüksek duvarlar arkasında, ya da çok ıssız göl kenarlarında **Adem** ile **Havva** kıyafetinde dolaşıyorlardı. Çıplaklık hareketinin amacı, insanın doğal haliyle bedenen ve ruhsal açıdan daha sağlıklı hale girmesi, beden özgürlüğüdür. Berlin'de 1910 yılında başlatılan çıplaklık hareketi, derneğe dönüştükten bir yıl sonra Stuttgart'a sıçradı.

Burada ikinci çıplaklar derneği kuruldu. Bundan sonra nüdist dernekleri, topraktan fışkıran mantar gibi üreyip çoğalmaya başladı. Çıplaklar bir yandan bu hareketi ahlak ve törelere aykırı bulan polis tarafından gözetim altında tutulurken, bir yandan da çitlerin arasında delikler açıp dürbünlerle bakan röntgenciler tarafınhdan taciz edildiler.

Çıplaklık hareketi kuruluş ve örgütlenme bakımından en iyi yıllarını arkasında bırakmış bulunmaktadıdr. Bugün herkes çıplak olabilir. Avrupa'nın hemen her kentinde bu tür dernekler. erkek ve kadınların birlikte devam ettikleri saunalar mevcuttur. Milyonlarca insan büyük seyahat şirketlerinin hazırladığı çıplak tatil programlarına katılıyor. Çıplaklık hareketi yine de olanak açısından hala problemsiz değildir. Avrupa'nın bazı ülkelerinde polis çıplakları acele giyindirip hapse attırmaktadır.



■ FRENUM

Erkeklik organının baş kısmının altında sinir, damar şeklindeki deri kıvrımıdır.

Frenum tam olarak penisin baş tarafı ile gövdesi arasındadır. Penisin en hassas yeridir. Bu kısmın uyarılması erkekte yoğun erotik tahrik hisleri oluşturur.

■ ÖN DAMLA

Cinsel tahrikin yükselişi sırasında erkeğin organın ucunda bir zevk damlşası oluşur. Organın sürtünmesiz ve kolay şekilde vajinaya girmesine yardım eder. Bunun içinde hamileliğe neden olabilecek kadar sperma da bulunabilir. Ön damlayı orgazm olmadan boşalıveren sperma damlalarıyla karıştırmamak gerekir. Bu ikincisi bir tür rahatsızlıktır.

■ FRİJİDİTE (HİSSİZLİK-SOĞUKLUK)

Kadının orgazm olmasını engelleyen ruhsal veya bedensel hale bu isim verilir. Eskiden çoğu psikolog ve doktorların görüşüne göre, bir kadın hayatında hiç orgazm olmamışsa frijid yani soğuk diye nitelenirdi. Amerikalı cinsel bilimler uzmanı **Alfred Kinsey**'e göre ise, yaşı 30'un altında tüm bekar Amerikan kadınlarının yüzde 60'ı frijid idi. Daha 1970'li yılların başlarında tanınmış Viyanalı jinekolog **Helene Stourzh** Avrupa'da her üç kadından birisinin frijid olduğunu tahmin ediyordu.

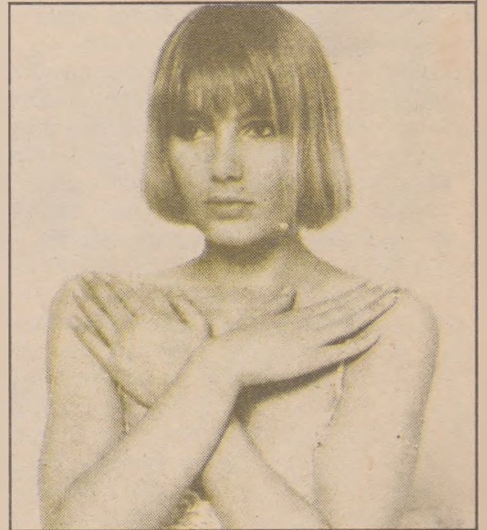
Bu görüşte ünlü psikanalist **Sigmund Freud**'un temelden bir yanılgısının da etkisi olmuştur. **Freud**, ilişki sırasında sadece klitorisin zevkli sürtüşmesinden tahrik olan fakat vajinal orgazm olmayan kadınların cinsel infantil, yani gelişmemiş çocuksu cinsiyet aşamasında olduklarını öne sürmüştü. Günümüzde kadınların en az yüzde 90'ının vajinal orgazm olmadıkları ve klitoral orgazm oldukları saptanmış bulunuyor.

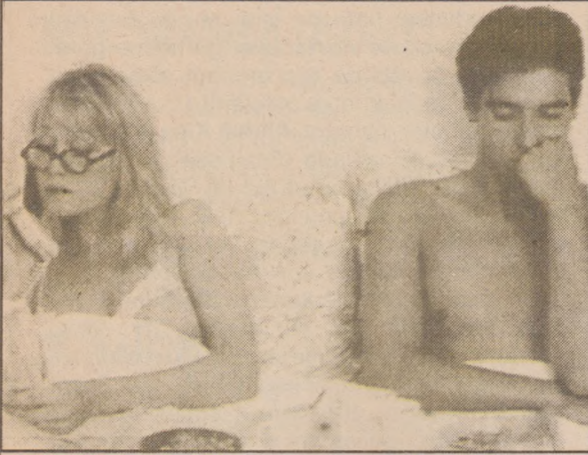
Çağdaş psikologların kanısına göre, frijid kendi vücuduyla şehvet duymayı hiç öğrenemeyen bir kadın tipidir. Bu nedenle frijid, kadınlara sakin ve gerilimsiz bir ortamda kendi kendilerini okşayıp tatmin olmayı öğrenmeleri önerilmektedir.

Bazı kadınların erkeklik hormonu ile tedavisi şehvet duygusu artırılabilir. Fakat frijid olma halinin temelde hormonlar ile hiçbir ilintisi bulunmamaktadır. Hormon tedavisi frijid kadının arzularını önemli düzeyde artırabilir. Ancak sorunun köküne inemez.

■ DOKU TEDAVİSİ

Özellikle yaşlılıkla, bağımlı rahatsızlıklarda, hayvanlardan elde edilen taze dokularla yapılan tedaviye bu isim verilmektedir.





Tedavi sırasında genç hayvanlardan (kuzulardan), hayvan kesildikten hemen sonra alınan dokular hastaya jenjekte edilir. Bazı kişiler bu tedavinin bir tür gençlik pınarı olduğunu öne sürmektedirler. Yüzdeki kırışıklıkları gidermekte, cinsel arzuları canladırmakta, genel durumu düzelmekte, hasta kendini daha iyi daha güçlü hissetmektedir.

Birçok doktor ise, taze doku tedavisini reddediyor. Çünkü tedaviyi benimseyen hastaların çoğu sefahatla geçirdikleri yılların yıpranmasını, yeniden bir mucize yöntem ile giderme arzusu duyan kişilerdir.

Taze doku tedavisinin bir sakıncası ise, kişinin tedavinin ardından kendini gerçekten gençleşmiş gibi hissedip öyle davranmasıdır. Bunun kalp krizine kadar varan felaketlere neden olduğu gözlenmiştir. Kısacası kimse taze doku ile masallardaki ebedi gençlik pınarına kavuşamıyor.

■ ÜRETKENLİK

İnsanların soy üretebilme veya doğum yapma halidir.

Günümüzde kadınların doğurma süreci eski kadınlara oranla daha uzun sürüyor. Bu durum çoğu doktorlar açısından başka bir sorun nedeni olabilmektedir. Çünkü uzmanlar 30 yaşında doğuran kadınları geç doğum yapmış olarak niteliyorlar. Aynı zamanda da 40 yaşında kadının çocuk yapma isteğini normal buluyorlar.

Kızlar ilk aylık rahatsızlıklarına 11 ile 12 yaşlarında başlıyorlar. Erkek çocuklarda sperma üretimi bundan yaklaşık iki yıl sona başlamaktadır. Kadınların en üretken yaşı 25 ile 30 arasıdır. Üretkenlik, menopoz dönemi olan 50 yaşlarında sonra erer. Birçok kadın için bu dönem cinsel arzuların artışı anlamı taşımaktadır. Erkek, kuramsal olarak yaşamı boyunca çocuk yapabilir.

■ FRÜSTRASYON

Olumlu bir amacın arasına giren engel nedeniyle gerilim hissetme haline bu ad verilir. Bir şeyden istemeden caymak zorunda kalmaktan oluşan düş kırıklığıdır. İlk şok, kişinin kendi annesinden oluşur. Anne herhangi bir zamanda çocuğa meme veya biberon şişesini vermemekle bir tür früstürasyon oluşturur.

Bu durum böyle devam eder ve çocuğun daha sonraki arzuları, dürtüleri, ümitleri, içgüdüleri karşılıksız bırakılırsa, ruhu ve bedeni hasta olur. İnsanlar dürtülerinden istemeden cayma halini isteyerek cayma haline dönüştürmeyi deneyebilirler. Böylece karşılıklı uyum sağlanır. Tatmin edilmeyen arzular yaratıcı işlerin motoru da da olabilir.

Freud, bu nedenle dürtülerden cayma olayının altında insan kültürünün temelini görmüştür.

Sürekli sürtüşmelerin etkisi insanın kendi içine de dönebilir ve kişiyi kemirip yıpratabilir. Böyle bir durum genellikle sadece kendi cinsel arzularını düşünen erkeğin eşlerinde ortaya çıkabilir.

■ SAFRA

Sağlıklı bir insanın karaciğeri günde 800 ile 1000 santimetre küp safra üretir. Bu miktar kişinin günlük olarak aldığı yağlı albüminli besinlerin sindirimini desteklemeye yarar.

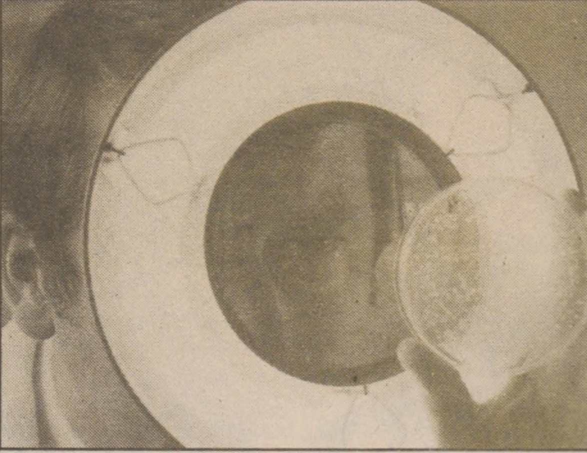
Hırçın insanların safrası daha fazlacadır. Psikolojik olarak kolerik diye anılan bu insanlara eski tabirle safralı insan da derler. Oysa normal hallerde ancak yağlı bir kızartma yediğimiz zaman bu safra fazlalığı üretilir.

Bu sarımtırak sıvının bir kısmı karaciğerin safra kanalından doğrudan ince bağırsaklara akar. Kalanı safra kesesinde birikir, yoğunlaşır, kahverengi sarı bir renge dönüşür.

Eski inanca göre, safranın tadı acıdır. Tesadüfen tadına bakanlar, yüzünü hırçın kişiler gibi buruşturur. Bazen geğirmeyle birlikte safra salgısı olmasının boğazımıza ulaşması on iki parmak bağırsağında iltihap belirtisi olabilir.

■ GAMMAGLOBULİN

Kanın, bünyenin çeşitli hastalıklardan korunmasına yarayan ve kanda bulunan albüminli maddeye gammaglobulin adı verilir.



Gammaglobülin ya da (immünglobülin) 1956 yılında keşfedildilmiştir. Gammaglobülin vücudun bağışıklık sisteminin antikorlar işlevini içerir.

Gammaglobulin, pratik olarak bulaşıcı hastalıklara karşı ve bünyede pasif olarak bağışıklık oluşturarak bu hastalıklara karşı mücadele sağlar. Bunun tarifi şöyledir:Hastalık etkenleri iğneyle bünyeye verilir ve bünyede bu etkenlere karşı savaşan antikorlar oluşturulur. İğne yapıldıktan birkaç gün veya bir hafta sonra bünyede bu hastalığa karşı bağışıklık başlar. Koruyucu (bağışıklık etkisi) 3,5 hafta ile 8 hafta kadar sürer.

Vücuda verilen doz kişinin hir kilosuna göre 0.2 ile 0.3 mililitredir. Daha küçük dozda gammaglobulinin yeterli olması halinde hastalığın zayıflatılmış tablosu elde edilir ve istenen sürekli bağışıklık sağlanır.

Gammaglobulin şimdiye dek herpes, suçiçeği, kızamık, kabakulak, çocuk felci, sarılığa karşı başarıyla kullanılmıştır. Özellikle kuşkulu yerlere gidenlerin yolculuktan önce alması yararlı olmaktadır.

■ BEYİN

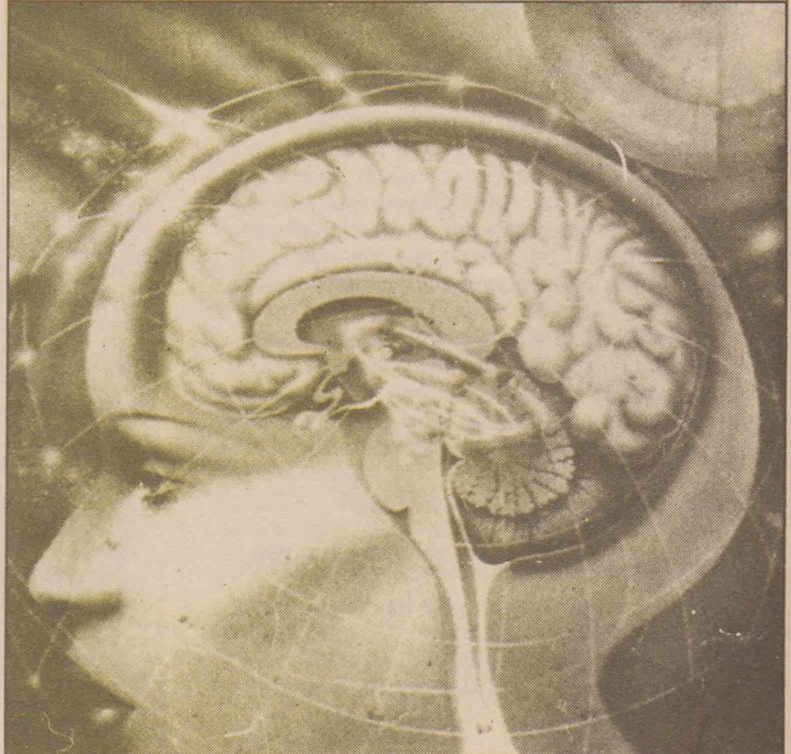
İleri gelişmiş hayvanlarda başın içinde bulunan merkezi sinir sistimine beyin ismi verilir.

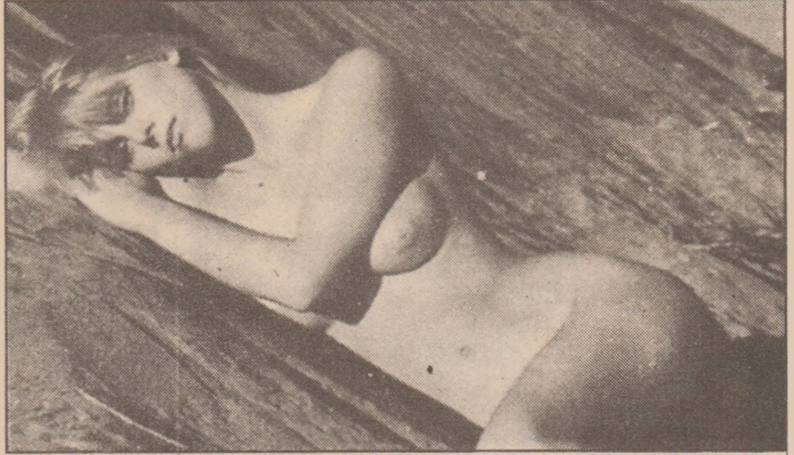
İnsanın her hareketi, tepkileri, duyuları beyin tarafından etkilenir, yönlendirilir. Şaka yollu bazılarına midesiyle düşünüyor dense bile daima çalışan beyindir. Beyin ile vücut arasındaki muntazam devre şöyle oluşur: Sinir sistemimizin merkez bağlantı yerleri vücudumuzun içine hormon salgılar. (Stres, seks hormonları gibi). Bu mesajlar, (hormonlar) beyin tarafından koordine edilir . Beyin bunları öyle iyi hesaplar ki, ilgili organlar (salgı bezleri) doğru zamanda harekete geçerler.Bunların içinde örneğin bağışıklık sistemimizi etkileyen nörohormonlar gibileri de vardır. Beynin hastalanması (tümör halleri), hassas ve kaba kinematik (motor hareketler), cinsel organların gelişmesi, kadında aylık rahatsızlıklar gibi vücut işlevleri üzerinde de etkisini hissettirebilir. Bunun aksi de mümkündür. Ruhsal ıstıraplar da beyin üzerinde (örneğin migren gibi) hastalıklar oluşturabilir.

Günümüzde beynin hangi kısmının hangi işlevlerde bulunduğu bilinmekle beraber, beynin tüm işlevleri henüz bulgulanamamıştır. Bazı nöroloji uzmanları bunun hiçbir zaman mümkün olamayacağına inanmaktadırlar.

■ GENETİK TEKNOLOJİSİ

İnsan, hayvan ve bitkilerde kalıtım sorununa eğilen tekniğe bu isim verilir. Bilim adamları günümüzde eskiden mümkün olmayanı şimdi gerçekleştirebilmekte, kalıtım varlığına müdahale etmekte, hatta bu yoldan değişik bitkiler, hayvanlar, hatta insanlar yaratmaya yönelmektedirler.





Bu başarılar genler üzerinde çalışmakla mümkün olmuştur. Genler, doku çekirdeğinin kimyasal yapı taşlarıdır. Dokunun bölünmesi sırasında, dokunun kalıtım özelliklerinin bölünen kısımlara nakledilmesinden sorumludur. Günümüzde genetik teknolojisinde genleri ayırmak ve başka dokuların içine monte etmek mümkün olmuştur.

Böylece bir doku önceden sahip olmadığı tüm özellikleri kazanabilmektedir. Genetik teknolojisi insanlık için yararlı mıdır, zararlı mıdır? Bu teknolojiyi savunanlar bu yoldan bazı iklim koşullarına ve zararlılara karşı dayanıklı bitkiler yetiştirmenin, ayrıca öncellerinden daha büyük daha şişman daha zayıf fakat aynı kaliteyi koruyan hayvanlar yetiştirmenin mümkün olduğunu, bunun insanlık için önemli bir gereksinim olduğunu öne sürüyorlar. Yine genetik teknolojisi sayesinde enüsülin veya aşı elementleri gibi ilaçların büyük miktarda ve yapay olarak elde edilmesinin ayrıca insanda doğumdan çok önce kalıtım hastalıklarını saptamanın mümkün olduğunu savunuyorlar.

Gen teknolojisinin karşıtı olanlar ise, yine önemli karşı savları var. Dünyada çevre dengesinin bozulmasından, ayrıca bu yoldan biyolojik savaş silahları üretilmesinden çekiniyorlar.

Gen teknolojisiyle üretilecek biyolojik silahların yanında, bir atom bombasının bile ok ve yay gibi zavallı ve ilkel kalacağını öne sürüyorlar. Kalıtım hastalıklarının doğumdan önce teşhis edilmesi olayını da çekimser olarak kabul ediyorlar. Çünkü bu bilimin kendisiyle birlikte getirdiği ruhsal gerilimin şimdiye dek akıl edilemeyecek düzeyde iş ve sigorta hukuku sorununa neden olduğunu öne sürüyorlar.

İnsanın kalıtım varlığına müdahale etmek, bu tekniğe sahip bütün ülkelerde yasaklanmış bulunuyor. Kuramsal olarak yeni bir insan tipi yetiştirilmesi, günümüzde yine de her zaman mümkün bulunuyor.

■ NEDEN ERKEK ÇOCUKLAR FAZLA DOĞAR?

Dünyanın her yerinde kızdan fazla erkek çocuk doğmaktadır. Bu oran 100 kıza karşı, 106 oğlan çocuk şeklinde belirlenmiştir. Savaş, açlık felaketi gibi kriz dönemlerinde erkeklerin oranı daha da artmakta 100 kıza karşı 108 oğlan çocuk doğmaktadır. Bunun neden böyle olduğu konusunda bilim adamları arasında henüz fikir birliği sağlanamamıştır. Gerilim ve açlığın erkek cinsiyetli sperma üretimini artırdığı kanısı oluşmuştur. Bir başka varsayıma göre de insanlar felaket günlerinde daha çok birbirlerine yaklaşmakta ve temasta bulunmaktadırlar. Temas sıklaştıkça da erkek cinsiyetli XY spermalarının yumurtayı döllendirme şansları dişi cinsiyetli XX spermalarınkinden fazlalaşmaktadır.

■ KIZ MI ERKEK Mİ?

Kadının yumurta bırakma tarihini tam olarak hesaplayabilen çiftlerin normal yoldan kız veya erkek çocuk yapma şansını arttırmaları mümkündür. Cinsel ilişkilerini yumurtayı çabuk döllendirecek şekilde düzenleyerek erkek, uzun yaşayan sperma ile döllendirerek kız çocuk yapma şansına sahip olabilirler.

Bunun bir de daha zevksiz şekli laboratuvarda gerçekleşmektedir. Burada merkezkaç kuvvetiyle çevrilen spermalardan erkek veya dişi cinsiyetli olanlar ayrılabilmekte daha sonra kadın yapay olarak döllendirilmektedir.

■ CİNSEL HASTALIKLAR

Büyük çoğunlukla cinsel temas ile taşınan hastalıklara zührevi veya cinsel hastalık ismi verilmektedir. Cinsel hastalığa yakalanan ya da yakalandığından sadece kuşku duyanlar, mutlaka bir doktora görünmelidirler. Cinsel hastalıklarla savaşım yasası böyle diyor. Bunun da haklı bir nedeni vardır. Çünkü bu hastalıkları umursamayanlar ya da yanlış tedavi yoluyla azdıranlar eşleri gibi -eğer olursa- çocuklarının da sağlığını tehlikeye sokmaktadırlar.

En tipik cinsel hastalıklardan, belsoğukluğu, frengi gibileri ön planda bulunuyor. AİDS henüz cinsel hastalıklar içine dahil edilmemiş bulunmaktadır.



■ CİNSİYET DEĞİŞİKLİĞİ

Erkeğin kadın olma, kadının erkek olma haline cinsiyet değiştirme diyoruz. Bazı insanlar yanlış cinsiyetli doğarlar. Duyguları, düşünceleri kadın gibidir, fakat vücutları erkektir. Ya da bunun tam aksi söz konusudur. Bu tür erkek ve kadınlara transseksüel adı veriliyor. Avrupa'da 18'inci yüzyılda bu tür kişilerin kendi cinsiyetini secme hakkı vardı. Günümüzde yasalar daha da karmaşıktır. Önce birbirinden uzak iki bağımsız psikiyatrist bilirkişinin bir hormon araştırması yapması, ayrıca evli olan transseksüellerin eşlerinden boşanması gerekiyor.

Erkekler 1970'li yıllardan bu yana hormon tedavisi ve ameliyat ile cinsiyet değiştiriyorlar. Kadınlarınki daha da zor. Münih'te (Rechts der İsar) Hastanesi'nde ilk kez bir kadının erkek gibi tahrik olabilmesini sağlayan bir ameliyat gerçekleştirildi. Kadının ön kol kemiğinin küçük bir kısmı alınıp kasığının içine dokuların altına ekildi. Sinirler ve damarlar mikroşirurji (büyüteç altında yapılan ameliyat) birbirine dikildi.



Kadının klitorisi de buna dahil edildi. Böylece kadına tahrik olabilir bir penis yapıldı. Daha sonra yapılan bir ameliyatta kadının ferç dudaklarından bir yumurta torbası yapıldı, dölyolu dikilip kapatıldı. Cinsiyet değiştiren kadın veya erkekler, eskiden kendi cinsiyetinde olan kişilerle evlenebiliyorlar. Tabii ki çocukları olmamaktadır.

Son zamanlarda Avusturyalı kadın ozan **Jutta Schutting**. dikkatleri üzerine çekmekteydi. On yedi kitap yazmıştı. Edebiyat ödülleri kazanmıştı. Televizyona da çıktı. Cinsiyet değiştiren kadın ozan 52 yaşında adını da **Julian Schutting** olarak değiştirdi.

■ KABA ETLER

Burada Truva savaşlarına konu olan ve kuşaklar boyu insanları aldatan bir öyküye değinmek gerekir. **Homeros**'un ''İlyada'' adlı ünlü destanında bir düğün anlatılır. Bu düğüne tüm Tanrılar ve Tanrıçalar davetlidir. Sadece ihtilaf (kavga) tanrısı **Eris**'in davet edilmesi unutulur. Bunun intikamını almak için **Eris** ortaya bir altın portakal atar. Çoğu Avrupa okullarında okutulan öykü burada biraz değiştirilmiştir.

Altın portakalın üzerinde **"En Güzele"** yazılı olduğu öne sürülmüştür. Oysa portakalda, **"En tahrik edici popoya sahip olana "** yazılıdır. Sonunda yarışmaya hakem olarak

Truva Kralı **Priam**'ın oğlu **Paris** atanır. **Paris** üç tanrıça, **Hera, Atena** ve **Afrodit** arasından üçüncüsünü seçer. Eski Yunanda bu tür yarışmalara kadınlar gibi erkekler de katılırdı. Bunlar için güzel bir makat, en tahrik edici işaret olarak görülürdü. Kaba etler konusunda sayısız şarkılar düzenlenmiş ve övgüler yağdırılmıştı. Bu konu mermere de işlenmiştir. Örneğin Siraküze'deki **Kalipigos Afrodit** mabedinde olduğu gibi.

Günümüzde de anketler, batıda her üç kadından birisinin erkekte önce kalçalara baktığını gösteriyor. Erkek ise, en fazla kadının göğüslerine bakıyor. Göğüsler mümkün olduğunca doğaya dönüyor ve açılmıyor. Ancak Amerikalı araştırmacı **Desmond Morris**'e göre, kadının göğüsleri kalçaların yerini tutmak amacıyla açılmaktadır. Doğa, göğüsleri, erkeği kadına önden yaklaşmak için yaratmıştır. İnsanı hayvandan ayıran da budur!

■ GUT HASTALIĞI (NİKRİS)

Gut, bir özümleme (metabolizma) hastalığıdır. Genellikle 40 yaşın üstündeki erkeklerde ortaya çıkmaktadır. Hastalık idrar asitlerinin eklemler ve civarında ayrıca tükrük keseleri ve veter boşluklarında birikir. Tipik kriz yüzde 75 ayak başparmağının alt mafsalında başlar.

Eğer hemen tedavi edilmezse hastalık haftalar ve aylar sürer. Sonunda çeşitli mafsallar tahrip olur. Buna kronik gut denir. Akut gut ise, çeşitli ilaçlarla tedavi ediliyor. Sürekli tedavide ise, beslenme alışkanlığında köklü bir değişiklik yapılarak idrar asidi azaltılır.

Balık, özellikle domuz eti, alkol, kuşkonmaz ve baklagillerin gut hastalığı açısından olumsuz etkileri olduğu biliniyor. Eskiden tipik erkek hastalığı olan gut, son zamanlarda kadınlarda da giderek artarak ortaya çıkmaya başlamıştır. Kadınlarda ilk belirti, ayak başparmağı yerine el parmak mafsallarında ortaya çıkıyor.

■ G NOKTASI

Kadının seks organında klitorisin yanında bulunduğu bildirilen ikinci zevk noktasıdır. Bilimsel olarak kesin ifadeyle G noktası bir harika noktasıdır. Kadın bunun yerini vücudunda tam olarak gösteremiyor. Ama birçok kadın yemin ederek böyle bir noktanın kendi vücudunda mevcut olduğunu öne sürüyor. G noktası, Alman doktor **Ernst Grafenberg**'in adıyla, **"Grafenberg noktası"** kısaltılmış adıyla ise, **"G noktası"** olarak anılır. Bu noktayı ilk kez 1944 yılında tarif eden **Grafenberg,** bunun vajina girişinin beş santimetre arkasında bulunduğunu bildirmişti. Bu noktanın okşanması veya başka bir cisimle tahrik edilmesi, klitorisin okşanmasından daha etkili bir orgazm sağlamaktadır.

■ AKSU (KATARAKT)

Göz merceğinin görmeyi engelleyecek şekilde bulanmasıdır. Genellikle 50 yaştan sonra iki taraflı olarak ortaya çıkar. Buna yaşlılık kataraktı da denir. Belirtisi, başlangıçta gün ışığı gözü kamaştırmaya başlar. Sonunda sadece aydınlık ve karanlık farkedilebilir. Hal dilinde buna gözüne perde indi de derler. Ameliyat ile alınması mümkündür. Ameliyattan sonra gözlük veya kontakt lens takılır.

■ KARASU (GLOKOM)

Karasu hastalığına aksu hastalığından daha sık rastlanır. Sakatlık ve körlük nedeni olabilir. Tüm insanların yüzde 2'si 40 yaşından sonra farkında olmadan bu hastalığa yakalanmakta ya da yakalanma tehlikesiyle karşılaşmaktadır. Belirtisi, görüş alanında bozukluklar, asılsız renkler görmek ve tek taraflı yarım başağrısıdır. (Almanlar buna yeşil yıldız hastalığı diyorlar.) Daha sonra gözde dayanılmaz bir basınç duygusuyla, kusma ve fenalaşma halleri ortaya çıkar. Görme, akut basınç nedeniyle azalır. Nöbet halinin uzun sürmesi sürekli körlüğe de yolaçabilir. İlaç veya basıncı giderici ameliyat tedavisi de uygulanmaktadır.

■ GRUPSEKS (TOPLU SEKS)

İkiden fazla insanın katıldığı seks ilişkisidir. Psikologlar buna şekil değiştirmiş bir eşcinsellik diyorlarsa da, bazı kimselerin dostları veya yabancılarla seks yapma hayaliyle tahrik olduğu saptanmış bulunmaktadır.

Henry Miller'in, **"Yengeç'in Kısırdöngüsü", Tucholsky** in **"Gripsholm Köşkü"** isimli kitaplarında, hiçbir sıkıntı hissetmeden bu olaydan söz ediyorlar.

Toplu seks veya grup seks denen olayı uygulamak utanç vericidir. Özellikle iki bin yıllık tek erkeğe bağlanma terbiyesini bir kadeh Martini gibi yutamayan kadınlar, bundan büyük sıkıntı hissediyorlar. Yine de bu sevişme zincirine katılan oldukça fazla çift bulunduğu da bir gerçek. Eski Romalılarda da uygulanan ve **"orgi"** denen toplu seks olayları izlenirdi. Zamanımızda grup seks yapanlara İngilizce **"Swinger"** diyorlar. Serbestlik ile sallanma arası bir sözcükten kaynaklanıyor. Eş değiştirme veya toplu seks şeklinde ortaya çıkan akım batıda **"Aynı fikre sahip karı koca aranıyor"** gibi ilanlarla sürdürülüyor. Araştırmalara göre, toplu seks yapanların çoğu normal ve düzenli bir yaşam sürdüren kişilerdir. Amerika'da swing sözcüğüyle başlatılan toplu seks olayına karışanların içinde (Araştırmacı Eberhart ve Phyllis Kronhausen'in belirttiklerine göre) insana şaşkınlık verecek kadar çok sayıda aydın ve kilise müdavimi var. Toplu seks, (adam kaçırma, reşit olmayanları karıştırma, uyuşturucu kullanmak gibi) yasalara aykırı davranışlar olmadıkça yasal sayılıyor. Bu tür ilişkiler de AİDS hastalığının en kritik tehdidi altında bulunuyor.



■ SAÇ

Sinema dünyasının eski filmlerinde kadın saçlarını çözünce, işin sonu mutlak şekilde belli olurdu. Nitekim erkekler bu tür davranışları erotik bir sinyal gibi görürler. Psikologlar ise şöyle açıklıyorlar: Kadının saçını çözmesi, açması, eski devirlerde erkeğin kadını uzun saçlarından tutup zaptetmesiyle çağrışım yapan bir olaydır. Erkek de düşmanı tarafından perçeminden yakalanıp mağlup edilirdi. Erkeğin sonraları saçını kısa kesmesi de bu eski mücadeleden kaynaklanmış olabilir.

Saçların geçmişte bazı geleneksel önemi de bulunduğu mutlaktır. Katillerin saçları dibinden kesilir, böylece onlara alçaltıcı bir işlem yapılmış olurdu. Tevrat'da da **"Yenilmez Samson"** ile **"Dalila"** öyküsü vardır. **Samson**'un saçlarındaki yedi lüle uyurken sevgilisi **Dalila** tarafından kesilir. O zaman tüm gücünü kaybeder. Filistinliler onu yakalayıp zindana atarlar. Burada öğütmek zorunda bırakırlar. Öğütmek nedir? Düşmanlarının karısını hamile bırakmak! Böylece gücünü düşmanlara devretmesi öngörülür. Ancak Filistinliler saçların yeniden uzadığını unutmuşturlar.

Erkeklerin saç dökülmesini önlemek için, böylesine para harcamasının bir açıklaması da böyle olmak gerekir. Ancak dazlaklıkla savaşımda elde edilen sonuçlar pek de cesaret verici değil. Saçların 30 yaştan sonra dökülmeye başlaması, erkekler için tamamen normal bir olay olup, erkeklik hormonu salgısının belirtisi olarak kabul edilmelidir.

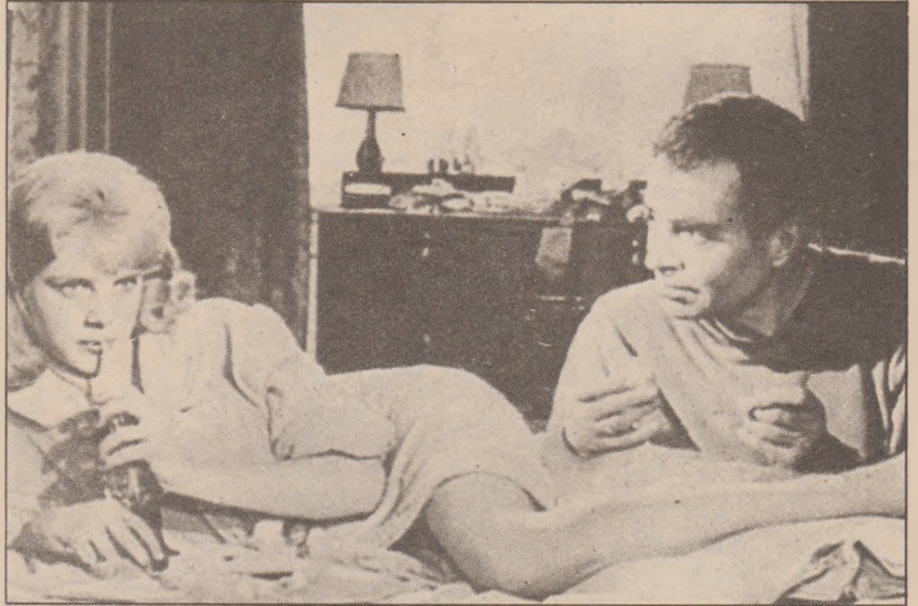
Kadınlarda saç dökülmesi ise, bir hastalık belirtisi olarak kabul edilebilir. Normal olarak insan günde 70 ile 100 adet saç kaybına uğrar. Bu sayının artması ve uzun süre böyle devam etmesi halinde o zaman saç dökülmesinden söz edilebilir. Nedeni stres, bulaşıcı hastalık, cinsel hastalık, hormon bozukluğu olabilir. Eğer saçlar daire şeklinde bir alan üzerinde dökülüyorsa, vücut bağışıklık sisteminde beliren tahribat belirtisi olabilir.

■ SAÇ RENGİ

Erkeklerin en mutlusu ister kumral olsun, ister esmer tüm kadınları sevenidir. Ancak bazı erkeklerin belirli bir saç rengine takıldığı, belirli bir saç rengiyle tahrik oldukları gözlenmiştir. Kadın ise, tek erkekle tatmine ulaşır.

Bazısı koyu siyah saçlısından, diğeri bunun zıttından hoşlanır. Sarışın kadınların eskiden beri daha çok çarpıcı etki yaptığı esmer kadının ise, daha tahrik edici olduğu bilinir. Eski Yunanistan'da **Afrodit** tapınağı rahibeleri saçlarını sarıya boyarlardı.

Romalılar zamanında Cermenlerden tonlarca sarı saç ithal edilirdi. Amerikalı **Anita Loos**, saç rengi ve bununla ilintili cinsel çekimin ne denli ilgi uyandırdığını Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra yayınlanan **"Erkekler Sarışınları Sever"** isimli kitabında dile getiriyordu. Kitap öylesine büyük bir tartışma konusu olmuştu ki, sinema dünyasının da ilgisini çekmekte gecikmedi. **Marilyn Monroe**'nun başrolünü oynadığı filme konu edildi. **"Erkekler Sarışınları Sever"**'in devamı ise, **"Erkekler Sarışınları Sever.. Fakat Esmerler İle Evlenirler!"**



■ CİLDİMİZ

İnsanın en geniş cinsel tahrik alanı cildidir. Cildimizin her santimetre karesi yumuşak dokunmalara karşı hassastır. Ciltte dokunmayı algılayan dokular, kıl dibi folikülleri, dokunma halkacıkları ve sinirler zarif dokunmaları algılar.

Dokunma basıncı kalkarken de her okşamanın etkisini ileriye doğru iletirler. Boyunun arka kısmı, ellerin içi kol mafsalları, ayaklar, göbek çevresi ve kulaklar özellikle tatlı okşamalara hassastırlar. Kusursuz bir cildin bu nedenle önemli bir cinsel sinyal sayılmasına şaşılmamalıdır. Cilt, süt gibi, kan gibi temiz, tüyleri şeftali gibi olmalıdır. Daha doğrusu bir bebek cildi gibi olmalıdır.

Günümüzde cilt rengi konusundaki akım değişmektedir. Eskiden süt gibi beyaz bir cilt değer taşırdı. Çünkü böyle kusursuz beyaz bir ten bir soyluluk belirtisi de sayılırdı. Beyaz süt gibi teni olan kişi, herhangi birisi gibi açık havada güneşin alnında ter dökerek çalışan birisi olamazdı! Daha sonra bronzlaşmak moda oldu. Güneşte yanan bronzlaşmaya, böyle bir ten Avrupalıların uzun yolculuk yapıp güneşli yerlere güneye tatil seyahatı yapmalarının kanıtı gibi görülüyordu. Şimdi yeniden beyaz ve soluk ten arzulanır oldu. Çünkü güneşte yanmak cilt kanserine karşı daha büyük bir tehlike belirtisi olarak kabul edilmektedir. Ozon deliğinin tam altında bulunan Avustralya ve Yeni Zelanda daha da tehlikeli bölgeleri oluşturuyor.

Cildimizin insan organlarının en büyüğüdür. Cildimizdeki kan damarları, gereğinde kanımızın büyük bir kısmını içerebilir, böylece vücut ısısını da düzenleyebilir. Pigment denen boya maddeleri de cildimizin özellikle güney ülkelerinde, güneşe karşı doğal korunma maddesidir. Pigment, sıcak ülkelerde uzun vadeli cilt renklerini oluşturur. Tropikal ülkelerde yaşayan insanların rengi siyah, güneş fakiri Avrupa ülkelerinde ise beyazdır. Cilt, vücudu ısıya, soğuğa, hafif elektrik akımlarına belirli ölçüde zehirli gazlara karşı da korur. İnsanlar aşırı sıcakta 24 saat içinde 2,5 litreye kadar ter dökebilir. Soğukta tüylerimizin dikleşmesinin nedeni ise, insanın hala kürkü olduğu gibi yersiz ve çok eski bir geçmişimizden kaynaklanan bir içtepi olduğu varsayılmaktadır. Soğuktan korunmak için cildin altındaki yağ bezleri, yağ üretir. İnsan güneşi, soğuğu umursamazsa cezasını yine cildiyle çeker. Zenciler de güneşte yanabilirler, Eskimolar da donabilirler.

■ ORGAZM SAYISI

Erkeklerin işi zordur. Kadınlar kadar fazla orgazm olamazlar. Kadınlar kadar durumu kolay da kontrol edemezler.



Erkeğin gücü geçmişte kalmış gibidir. Hazreti **Süleyman**'a atfedilen erkeklik gücü gibi. Hazreti **Süleyman**'ın bir gecede 100 kadını ziyaret ettiği söylenirdi.

Fransız romancı **Gustav Flaubert**, arkadaşı hikaye yazarı **Guy de Maupassant**'ın erkeklik gücünden şüphe ederdi. **Maupassant**, bunun üzerine bir mahkeme bilirkişisi önünde geneleve gitti. Altı kadınla yattı ve mahkeme zaptını arkadaşı **Flaubert**'e gönderdi. Zamanımıza göre, bir erkeğin altı kadınla sevişmesi erkeklik gücü açısından oldukça aşırı bir olay sayılmaktadır.

Çünkü günümüzde yaşı 15 ile 30 arası erkekler ortalama haftada üç kez aşk yapabilmektedirler. Bir gecede üç kez orgazm olan erkekler yine de çokçadır. Kırk ile 50 yaşlar arasında cinsel ilişki sayısı ortalama haftada 1,7'ye iner. Ancak katı kurallar yoktur. Protestanlığın kurucusu **Martin Luther**, mezhepdaşlarına, **"Haftada iki, karar yılda 104 yarar"** diyordu.

■ ORUÇ

Doğal tedavi yöntemi uzmanları, herkese yılda en az bir kez olmak üzere oruç tutmayı ve inzivaya çekilip kendi kendine düşünceye dalmayı öneriyorlar. Dinler insan maneviyatını ve bedenini güçlendiren oruca büyük önem vermişlerdir. İki hafta oruç tutmanın herhangi bir patolojik sağlık arızası olmadığı hallerde insanın cinsel üretkenliğini de artırdığı bilinmektedir.

■ PRATİK HEKİMLER

Türkiye'de yasak olan bir meslek, Avrupa ve Amerika'da giderek yaygınlaşmaktadır. Tıp fakültesini bitirmeden, doktorluk izni olmadan pratik hekimlik uyguluyorlar.

Ancak pratik hekime yine de bir doktora tanınan hakların tümü tanınmıyor. Örneğin, bunların reçete ile verilen ilaçları yazma hakkı yoktur. Keza cinsel hastalıkları tedavi de edemez, doğuma da müdahale edemezler.

Bir pratik tedavi uzmanı şunları söylüyor:

— **"Bizler köklü tedavi uygularız. Hastanın şikayeti sadece hastalık belirtisidir. Bizler hastalığı tedaviyle yetinmez, nedenlerini de tedavi ederiz.**

Mesleğimizin harika, mucize tedavi gibi söylentilerle ilintisi yoktur.Maalesef bizim de içimizde kara koyunalar var. Bizler üç yıl okul, iki yıl stajdan sonra mesleğe başladığımız halde, bazı kişiler sözde mektupla, eğitim yoluyla bu mesleği öğrendiğimizi iddia ediyorlar. Benim özelliğim hastalarda solunum tedavisi uygulamamdır. Bu yöntemi uyulamadığım zaman hemen hemen hiçbir hastam yoktur."

■ HERPES

Yunanca **"Sinsi rahatsızlık"** sözcüğünün türevidir. Virüslü bir cilt hastalığıdır. Virüslerin gruplarına göre ya **"Herpes 1"** ya da **"Herpes 2"** diye iki kısma ayrılır. Herpes, labialis denen birincisi dudaklar, göz kapakları ve burun delikleri civarında ortaya çıkar. Herpes, genitalis denen ikincisi ise, cinsel organlar civarında belirir. Herpes, ekseri bağışıklık sistemimizin yorgun ve zayıf düştüğü zamanlarda ortaya çıkmaktadır. Genellikle bir grip hastalığının ardından, aşk üzüntüsü, matem gibi hallerde de belirir. Bazı ülkelerde halkın yüzde 90'ının virüsü ekseri bir yıl hiç farkına varmadan vücudunda tşıdığı öne sürülmektedir.

Virüsü tamamen yokeden bir ilaç bulunmamaktadır. Herpes kabarcıkları belirdiği zaman çeşitli pomatlar uygulanarak kurutulur. Herpes kabarcıklarında kesinlikle yağlı merhemlerden kaçınmak gerekir. Yağlı krem, virüs için ideal bir beslenme kaynağıdır. Cinsel organlar civarında kabarcıklar çıktığı zaman hastalık bulaşıcıdır.

■ ENFARKTÜS

Bir zamanlar tipik erkek hastalığı olankalp krizinin kadınlar arasında giderek artması uzmanların dikkatini çekiyor. Doğum kontrol hapından kuşkulananlar var. Ancak yeni tip kontrol haplarında tehlike olağanüstü azalmış bulunuyor.



Kalp krizinin tipik habercisi göğüste sıkışma ve ağrılardır. Sancı göğüsten başlayıp omuz ve kola kadar uzanır. Hastada korku ve ter nöbetleri izlenir. Her beşte bir kriz öldürücüdür. Almanya'da yılda 125 bin kişi kalp krizinden ölmektedir. Enfarktüsten ölen erkeklerin sayısı, kadınların dört katıdır.

■ HETEROSEKSÜELLİK

Hetero, Yunanca değişik, farklı demektir. Karşı cinsiyete, yani erkeğin kadına, kadının erkeğe karşı cinsel ilgi duymasına heteroseksüellik denir. Kendi cinsiyetine karşı cinsel arzu duyan eşcinselliğin karşıtıdır ve normal şekildir. Amerikalı araştırmacı **Alfred C. Kinsey**, cinsel yaşantılarını sadece heteroseksüel olarak sürdürenlerin oranının yüzde 50 olduğunu söylüyor.

■ HUSYE

Androloglara (erkek hastalıkları uzmanı) göre, erkeğin yumurtalarının büyüklüğü cinsel iktidarı hakkında da bilgi vermektedir. Yetişkin erkekte yumurtaların boyu, birer küçük erik kadardır.

Sperma ve erkeklik hormonu olan testosteron bunların içinde üretilir. Bunun için ortamın vücut ısısının altında olması gereklidir. Erkeğin yumurta torbasının vücudun dışında bulunmasının bir nedeni de budur. Husye sorunları çocukluk yıllarında yetişkinlik yıllarına oranla daha sorunsuz olarak tedavi edilebilir. (Salgı bezlerinin karnın içinde kalması gibi.) Anne ve babalar erkek çocuğun husyesinin gelişmesini izlemesi ve bir anormallik görüldüğünde hemen doktora başvurması gerekir.

■ ZEBUN OLMAK (ANORMAL BAĞIMLILIK)

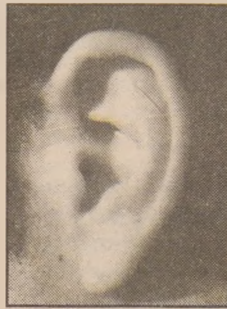
Eşlerden birisinin ötekine anormal derecede bağımlı olma halidir. Bir kadın, erkeğini çok fazla sevse de ona uzun süre anormal şekilde bağımlı kalmak zorunda değildir. Her aşk ilişkisinde kişiye düşen görevler vardır.

Bu arada bağımlılık da söz konusudur. Sorun eşlerden birisinin ötekine tek taraflı, adeta tutku halinde ve kendi kendini yıpratacak şekilde bağımlı hale girmesidir. Genellikle kadınlar da erkeğe bağımlılığı bir tür tutku haline getirebilirler. Ancak edebiyatta, hemen her zaman sadece erkeklerden söz edilir.

Heinrich Mann'ın sinemaya aktarılan **"Mavi Melek"** isimli romanı (profesör Unrath) **Nabokov**'un **"Lolita"** isimli kitabında olduğu gibi.

Tarihte 19'uncu yüzyılın en önemli siyaset adamlarından birisi olarak geçen Prusya Başbakanı Prens **Karl August von Herdenberg**'in 65 yaşında iken bir ekmekçi kızına aşık olduğu bilinir.

Bu kız için görevini ve servetini feda etmiş, ona her dokunuşunda kızı paraya boğmuştu. Prens Cenova'da bir otelde öldü. Özel doktoru onun ölürken bile metresine para ödemekte olduğunu saptamıştı.



■ İŞİTME DUYGUSUNUN ÇÖKMESİ

Ruhsal veya bedensel gerilim altında bulunan insanlarda ortaya çıkan rahatsızlıktır. Bir tür kulak enfarktüsüne kulak duygusunun çöküntüsü adı da verilmektedir. Hastalık 30-60 yaşları arasında hiçbir ön belirtisi olmadan ortaya çıkar. Hastalar, bir dakikadan ötekine, sanki kulağıma pamuk tıkanmış gibi oldu der.

Amerikalı uzmanlar buna bir virüsün neden olduğuna inanıyorlar. Ancak başka ülkelerde aynı görüş paylaşılmıyor. İç kulakta kan dolaşımının yeterli olmaması üzerinde duranlar da var.

İşitme duygusunda çöküntü acil bir olaydır. Kalıcı bir arızaya neden olmaması için hemen tedavisi gerekir. Önlem ve yan tedavi olarak otojen eksersizler uygulanmaktadır.

■ HOMEOPATİ

Yunanca (Homolos) benzer, eşit sözcüğünden kaynaklanır. Homeopati, 1800 yılında **Samuel Hahnemann** tarafından kurulmuştur. **Paracelsus**'un da uyguladığı **"Similia, similibus curantur"** ilkesini uygulamıştı. Anlamı, fazla sağlıklı insanda hastalık oluşturan ilacı,



hastada düşük dozda kullanmaktır.

İlaç sürülerek (masajla) veya sulandırılarak kullanılır. İlacın sulandırılması desimal sistem ile yapılır. D1—1:10, D2—1:100 ve böyle devam eder.

İlaç sulandırma derecesine göre anılır. Örneğin D12'nin altındaki ilaçlar orta güçte veya derin güçte, D12'nin üzerinde olanlar ise, yüksek güçte ilaçlar olarak anılırlar. Günümüz homeopatlarının çoğunluğu D12'nin altında derin güçte ilaçlar kullanırlar.

Zayıf tahrikler, bünyenin yaşam etkinligini körükler, orta tahrikler teşvik eder, yüksek tahrikler ise engeller. En güçlüsü ise, etkinliği yok eder.

Batı dünyasında homoepati yasaların güvencesi altında bulunuyor. Homeopatlar, belirli eğitim kurslarından sonra mesleğe başlıyorlar.

■ HOMOSEKSÜELLİK (EŞCİNSELLİK)

Erkek veya kadın neden cinsel tatmini kendi cinsiyetinde arar? Hala tartışılan bir sorun. Eskiden bilim adamları, eşcinselliğin doğuştan olduğuna inanırlardı. Ya da eşcinsellerin vücutlarının normal erkek veya kadınlarınkinden farklı olduğunu öne sürerlerdi.

Günümüzde ise, eşcinsellik esasta biseksüel karakterinin yanı sıra bir dizi genetik (kalıtım) ve toplumsal faktörler ile birlikte açıklanıyor.

Orta Avrupa'da erkek ve kadınların yüzde 5'inin eşcinsel olduğu biliniyor. Eşcinsellerin toplumla bütünleşme yolunda başlattıkları girişim, bir ara seslerini başarıyla duyurmaya başarken AİDS hastalığı çıkınca çöktü. Erkek eşcinseller uyuşturucu alışkanlarıyla birlikte en yüksek AİDS rizikosu grubunu oluşturmaktadırlar.

■ HORMONLAR

Hormon, Yunanca (Horman), harekete geçiren anlamındaki sözcükten kaynaklanır. Gözyaşı maddesini hormonlar oluşturur. Şehvet duygusunu da.. Hormonlar vücudumuza özgü maddelerdir.

Büyüme, özümlenme, duyular, hisler, hormanlar tarafından yönlendirilir. Hormonlar genellikle küçük beyin ve böbrek yan bezlerince üretilir. Bu bezleri de özel olarak bazı başka hormonlar harekete geçirirler ve çok etkilidirler.

Hormonlar albümin, şeker ya da çok karmaşık kimyasal bağlantılardan steroidlerden oluşur. Hormonlar kan dolaşımıyla her organın ilgili kısımlarına taşınır.

Sabahleyin kalkınca tansiyonumuz düşer. Beyin, yönlendirici hormonları harekete geçirip, böbrek yan bezlerinde adrenalin hormonu salgılarının kana karışmasını sağlar.

Adrenalin kalbe ulaşınca, kalbin temposunun artmasını sağlar, tansiyon yükselir. Eksik veya yetersiz üretilen hormonlar, kısmen ilaçla telafi edilebilir.

Örneğin, estrojen (bir kadın hormonu), ya da testosteron (erkek cinsel hormonu) gibi.

■ KIZLIK ZARI

Kızlık ya da bekaret zarı, yuvarlak veya orak şeklinde bir mükoza kıvrımıdır. Kadın cinsel organının ön kısmıyla giriş kısmı arasında bulunur.

Normal olarak boşluğundan bir serçe parmağı geçebilir, fakat bazen daha büyük veya daha küçüktür. Bekaret veya kızlık zarının biyolojik işlevi konusunda bilim adamları tek bir görüşe sahip değiller. Önceleri kızlık zarının cılız yaradılıştaki kişileri başkalarının cinsel ilişki girişimine karşı koruyan doğal bir kilit olduğu varsayımı ortaya atılmıştı.

Başka bir görüşe göre de, eski erkeklerin cinsel organlarının şimdikinden daha ince ve küçük olduğu, kızlık zarının spermaların dışarı akmasını önlediği varsayılmıştır.

Günümüzde dünyanın birçok toplumunda kızlık zarının kızın dokunulmamış, temiz olduğunun kanıtı olduğu inancı etkinliğini sürdürmektedir

Ancak kızlı zarının spor yaparken veya kendi kendini tatmin sırasında da yırtıldığı görülmüştür. Bu zar bazen de doğuştan yoktur. Bazı kızlık zarlarının ise, doğum yaptıktan sonra bile bozulmadığı saptanmıştır.

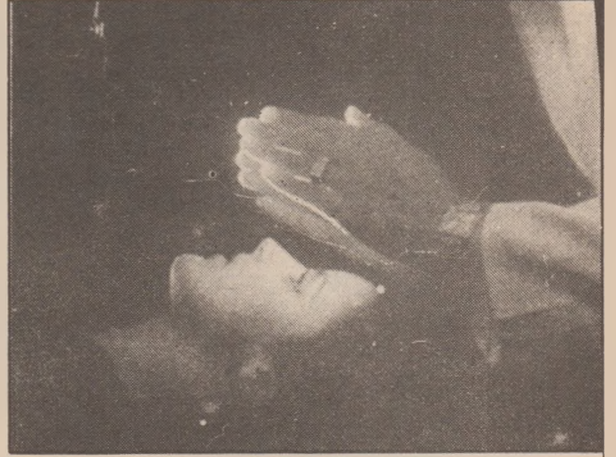
■ HİPERTANSİYON YA DA HİPERTONİ

Almanya'da yapılan bir araştırmaya göre, bu ülkede 6 milyon insan yüksek tansiyon rahatsızlığı çekmektedir. Bunların içinde erkeklerin sayısı kadınlarınkinin iki katıdır. Yirmi ile 80 yaş arası her yetişkin beş kişiden birisinin yüksek tansiyon hastası olduğu biliniyor. Özellikle erkekler 40 yaşın üzerinde yüksek tansiyon rizikosuyla karşı karşıya bulunmaktadırlar. Yüksek tansiyon irsi olabildiği gibi, aşırı kilo, stres (üzüntü) yanlış beslenmeyle ortaya çıkıyor.

Hipertansiyonluların kilolarını azaltması, yemeklere az tuz koyması, çok hareket etmesi, sağlıkları açısından önemlidir. Yüzme, bisiklet gibi vücuda hep aynı ölçüde etki yapan sporlar tavsiye edilir. Amerika'da yüksek tansiyon hastalarına giderek daha çok hacamat (kan alma) tedavisi uygulanıyor. Yöntem Avrupa'da da yaygınlaşıyor. Eskilerin sülük mevsiminde uyguladığı bu yöntem şimdi enjektör ile yapılıyor. Her seferinde 259-300 santimetre küp kan alınıyor.

■ İPNOZ

Telkin edilerek oluşturulan bir tür uyku halidir. İpnotize edilen kişinin bilinci öyle değişir ki, kendini tümüyle ipnotizöre göre ayarlar, onun talimatlarına göre davranır. Hatta ipnotizörün bu sırada olanları sonradan anımsamaması yolundaki emrini bile aynen uygular. İpnozun gücü, ipnotize edilenin etkilenme durumuna bağlıdır. Psikolojide

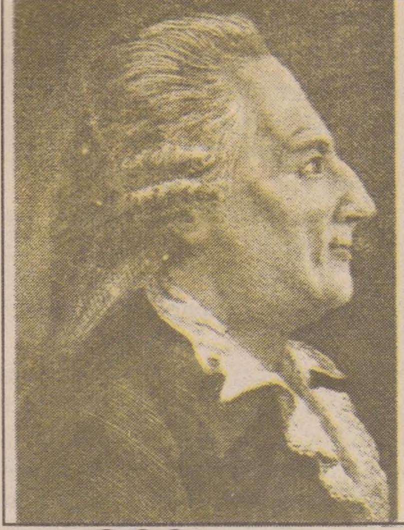


ipnoz, ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde kullanılır. Bazı doktorlar sinirsel rahatsızlıkların bazen dolaşım sorunlarının tedavisinde de ipnozdan yararlanıyorlar.

Tırnak kemirmekten, sigara alışkanlığına kadar çeşitli kötü alışkanlıklar da ipnoz ile giderilebiliyor. Ancak ipnoz maalesef her zaman iyi niyetle kullanılmıyor. Tedavi amacıyla kendini ipnotizöre emanet eden bazı kadınların ipnoz sırasında şuursuz haldeyken tecavüze uğradıkları da biliniyor. Böyle davalardan ilki 1894 yılında Münih kentinde izlendi. Bir yabancı dil öğretmeninin bir baronesi, ipnotize ederek baştan çıkardığı, yine aynı yöntemle kadını kendisiyle evlenmeye zorladığı iddia ediliyordu. Amacının baronesin servetini ele geçirmek olduğu önü sürülüyordu. Adam beraat etti.

Heidelberg Eyalet Mahkemesi ise, 13 Haziran 1936 günü bir başka ipnoz davasına baktı ve bir banka memurunu ömür boyu hapis cezasına çarptırdı. Adamın bir kadını ipnotize ederek bir yıl tecavüzde bulunduğu anlaşılmıştı.

İpnoz alanında birçok şarlatanlar da bulunmaktadır. İpnozla tedavi olmak isteyenlere dikkatli seçim yapmaları öneriliyor.



■ HİPOSANSİBİLİZE (DESANSİBİZİLE) ETMEK

Homeopati uzmanlarınca geliştirilmiş bir sistemdir. (Bakınız homeopati). 100 yıl önce aynısını, aynısıyla tedavi etmek kuramı geçerliydi. Hiposansibizasyon olayının çekirdeğini de bu olay oluşturmaktadır. Alerji tedavisinde vücudun tepki gösterdiği madde, giderek daha çok miktarda vücuda verilerek buna alışması sağlanırdı.

Böylece alerjik tepki ortadan kalkmış, en azından zayıflamış olurdu. En iyi sonuç, çiçek tozu (Pollen) tedavisinde sağlanıyor. Ancak tedavi büyük sabır istiyor, bazen yıllarca bile sürdüğü oluyordu.

■ İDYOSİNKREZİ

Yunanca (İdios) kendi, (Krasis) karışma sözcüklerinin türevi olan idyosenkrezi, bir şahıs veya topluluğa özgü, garip davranışlar tutkusuna denir. Bilinçsiz şekilde ortaya çıkan cinsel tasavvurlar da böyle anılıyor.

— **"Ona aşık olduktan sonra o zamana dek neler kaçırdığımı anladım."** Eşini aldatan kadın veya erkeğe özgü idyosinkrezi. Yeni bir eşe karşı bir tür iltifat gibi gözüken bu sözler ruhsal bir sorunu da yansıtabilir. Burada bir insanı tümüyle değiştirebilecek ancak tatmin olduktan sonra farkına varılan bir arzu anlatılıyor. Eşiyle o zamana dek yıllarca normal yaşayan birisi, artık onunla arkasındaki köprüleri uçurdugunu, orgazm olmanın ne olduğunu ilk kez yeni sevgilisinin kendisine gerçekten öğrettiğini ifade ediyor.

Bu arada oyununiçine fetişizm de girmektedir. Eski Fransız Kralı 18'inci **Lui** gibi. Bu kral, sevdiği kadının çıplak cildine enfiye koyup çekmeden orgazm olmuyordu. Kadınına bu yüzden **"Kraliyetin Enfiye Kutusu"** diyorlardı. Bunun idyosinkrezinin içine başka bir insanın vücudunun bir kısmından çekinme duygusu da girer.

Bunun sonucunda alerjik tepkiler, hatta cinsel iktidarsızlık ortaya çıkabilir. Berlinli seksüel araştırmacı **Magnus Hirschfeld**, kadının göğüslerine karşı bu tür aşırı duygular hisseden bir doktordan söz ediyor. Bu doktor kadın hastalıkları uzmanı iken mesleğinin kendisini böylesine tahrik etmesi yüzenden muayenehanesini kapatmış, branş değiştirip çocuk uzmanı olmuştu.

■ BAĞIŞIKLIK

Vücudumuzu hastalıklardan koruyan sisteme bağışıklık sistemi diyoruz. Hastalığın insana bulaşıp bulaşmaması, vücudunun savunma sistemine bağlıdır. Savunma sistemimiz, koşullara göre daha iyi veya daha kötü olabilir. Sonuç sistemin hastalık etkenine karşı ne denli çabuk ve etkili hareket ettiğine bağlıdır.

Savunma sistemi, organlar, dokular, çeşitli albümin cisimcikleri gibi farklı elementlerden oluşur. Bağışıklık sisteminin dokuları mükemmel birer uzmandırlar. Kemik iliği, dalak, lenf sistemi tarafından üretilirler. Dalak lenf sisteminin en büyük organıdır.

Düzensiz beslenme, hareketsizlik, çevre kirliliği, aynı zamanda stres ve ruhsal sıkıntılar da bağışıklık sitemini zayıflatır. Bu haller, vücut savunma dokularının üretimini engelleyebilirler.



Bağışıklık sisteminin işlevi çok karmaşıktır. Sistemin hastalık etkenlerini tanıyan bir belleği vardır. Bağışıklık sağlayan aşılar bu bellekten yararlanılarak hazırlanmıştır. Vücudun tüm organlarıyla ve beyinle karşılıklı etkileşme durumundadır.

Vücut savunmasının vücudun hemen yer tarafındaki hormonlar ve nörohormonlar içinde yakalama noktaları vardır. Eğer hormonlar



sisteme ulaşamazsa, bağışıklık sisteminin işlevleri rahatsız olur. Hastalık etkenlerine karşı antikorların üretilmesinde gammaglobulin maddesinin dönemi vardır. (Bakınız: Gammaglobulin.)

■ İKTİDARSIZLIK

Erkeğin cinsel ilişkide bulunamama halidir. Her erkek bu durumu iyi bilir. Ünlü Alman düşünürü **Johann W. Goethe**'nin de başından bu hal geçmiş ve bu konuda bir şiir bile yazmıştır. Goethe'nin bu şiiri:

Ne de uyanmaz imişsin,
Lanet olası uşak,
Aldatıp efendini bak,
En güzel mutluluktan ettin.

İktidarsızlık ekseri garip bir şekilde, -çoğu kez- erkek bir kadınla ilk kez birlikteyken ve en yüksek bir performans göstermek istediği zaman ortaya çıkmaktadır. Psikologlar buna zifaf (gerdek) gecesi iktidarsızlığı derler.

Daha karmaşık halleri kronik (ereksiyon) yani cinsel organın dikleşmemesi sorunlarıyla ortaya çıkar. Genç erkeklerde bunun nedeni hemen tümüyle ruhsaldır (Başaramama korkusu). Daha yaşlılarda ise, (örneğin şeker hastalığı gibi) organik gibi nedenleri vardır. Nikotin, alkol alırken ölçüyü kaçırmak bazı (şehvet öldürücü) ilaçların yan etkisi de diğer nedenler arasındadır. Kendini aşırı iş yükü altında hisseden erkeklerde de aynı durum izlenmektedir.

Genellikle en uygun şikayet, **"Seksi istediğim zaman yapamıyoru" şeklinde ifade edilmektedir.**

Bunda çağdaş kadının da kabahati bulunuyor mu? Hemen tüm iktidarsızlık hallerinde ruhsal ve fiziksel nedenler ağ gibi birbirinin içinde bulunmaktadır. Ne kadar çelişkili gözükse de, erkeğin iktidarsızlığı, kadının soğukluğu, ekseri tahrik edici ilaçlarla değil, bilakis sakinleştirici ilaçlarla tedavi edilebilir.

Viyana Tabipler Birliği Psikoterapisti Dr. Heinrich Wallnöter, "İktidarsızlığın en büyük nedeni gerilimdir!" diyor.

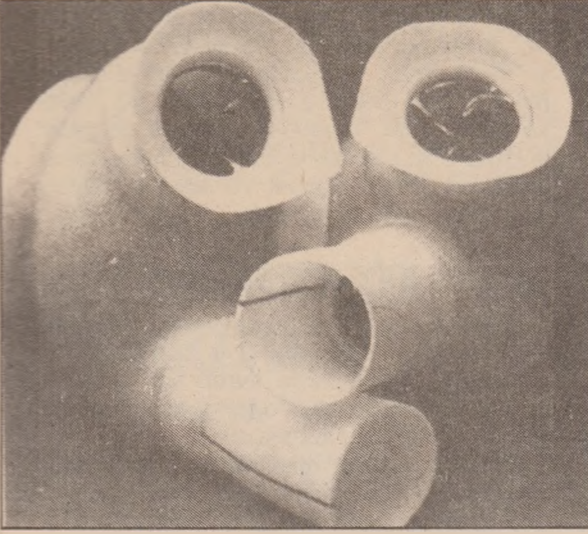
■ YAPAY DÖLLENDİRME (İNSEMİNATİON)

Çağdaş toplumlarda istemeden çocuksuz kalan evli çiftlerin sayısı artmaktadır. Örneğin, Almanya'da bu tür ailelerin oranı yüzde 15 olarak saptanmıştır. Eğer erkek iktidarsız ise, ya da çok az sperma üretiyorsa, buna karşı yapay döllendirme durumu ile yardımcı olunmaktadır.

Eğer erkek sperma üretiyor da miktarı yeterli değilse, ya da spermalar kadının cinsel organı içinde ilerleyemiyorsa homolog denen sistem,eğer erkek sperma üretemiyorsa heterolog denen sistem uygulanır.

Birinci durumda erkek, doktorun muayenehanesinde mastürbasyon yapar, spermaları bir kap içinde doktora verir. Doktor bunları buzdolabında korur, biriktirir, miktarı yeterli olduğu zaman enjektör ile karısının rahim ağzına ya da rahminin içine boşaltır.

Erkek eğer hiç sperma üretemiyorsa, yani tamamen iktidarsız ise, ailelere heterolog yöntem uygulanır. Burada kadına yabancı bir erkeğin tohumu aşılanır. Bu sırada vericinin baba adayına benzeyen birisi olması yeğlenir. Verici, erkeğin spermasını verdiği aileyi tanımaması için önlem alınır.



Zamanımızda kadının kısır olması halinde erkeğin sperması, rahmini kiralayan bir başka kadına da aşılanabilmektedir. Ya da anne ve babanın yumurta ve tohumu tüpte döllendirilmektedir.

Kadının yabancı erkeğin spermasıyla döllendirilmesi hukuk açısından da en sorunsuz şekil olarak kabul ediliyor. Vericiyle önceden herhangi bir babalık iddiasında bulunamayacağına dair anlaşma yapılmaktadır.

■ İNTERFERON

İnterferon insanların ve hayvanların dokularında üretilen albüminli bir maddedir. Yapılan deneyler, interferonun virüs ve diğer hastalık etkenlerinin çoğalmasını önlediğini göstermiştir. Genetik teknoloji sayesinde günümüzde temiz ve etkisi yüksek interferon üretimi mümkün olmuştur. Böylece içerikleri ve etkileri daha kolay şekilde araştırılabiliyor. İnterferon, bazı kanser türlerinde başarıyla uygulanmaktadır. Yine de bu konuda daha birçok soru yanıtlananamıştır. İlk aşamada interferon ile harika bir çare bulunduğu yolunda büyük heyecan yaratan beklentiler günümüze dek gerçekleşememiştir. İnterferon Almanya'da Sağlık Bakanlığı'nın izniyle kronik mafsal romatizmasının tedavisinde kullanılıyor. Max Palanck Enstitüsü'nden Profesör **Pieter Hans Hofschneider** bundan sürekli yarar sağlayan romatizma hastalarının oranının yüzde 40 olduğunu vurguluyor.

■ ÖZEL KİŞİSEL HAKLAR

İngiltere'nin Sunday People adlı yüksek tiraj gazetesinin yönetmeni bir fotograf yüzünden işinden kovuldu. Resimde İngiliz tahtının varisi Prens **Charles**'ın minik oğlu **Williams**, okul bahçesinde küçük ihtiyacını giderirken görülüyordu. Daha sonra yayınlanan ve aynı anda başka bir açıdan çekilen bir başka fotoğrafta ise, Prensin küçük işini yaptığı izlenimini oluşturan ilk fotoğrafın sadece bir kamera oyunu olduğu saptandı. Prens **Williams**'ın ikinci fotoğrafta önünün ilikli olduğu ve su dökmediği kesin şekilde belirgin olmuştu. Gazetenin yayın yönetmeni işinden kovuldu. Çünkü Prensin kişisel haklarına saygısızlık etmişti.

Eskiden evli çiftlerin yatak odası sırrı denen olay en eski zamanlardan beri hukukçuların bitmek tükenmek bilmeyen konusu olmaya devam etmektedir. Resmi şekilde tanımlandığına göre mektup dokunulmazlığı, bilgisayar program dokunulmazlığı ya da özel gizlilik hakları ön planda tutulan özel hakları oluşturmaktadır. Kişinin verdiği sözünü tutması da yasalarla güvence kapsamına alınmış bulunmaktadır.

Kimse, örneğin, devlet dairesinin bir sırrını açığa vuramaz. Kuşkulu bir kişinin telefonlarının dinlenmesi ya da mektuplarının okunması için parlamentonun kişisel saklılık haklarının kaldırılması için, özel kararı gerekmektedir. Eğer kamu yararı gerektiriyorsa, en özel ve gizli şeyler bile kişisel saklılık güvencesi altında kalamaz. Örneğin, hala çalışmakta olan bir hayat kadınının AİDS hastası olması gibi. Eskiden geçerli olan bazı dini kurallar da giderek insanın kişisel haklarını deliyor. Örneğin bazı din adakmlarının doğum kontrol önlemi alanları günahkar ilan etmesi gibi.

Yine de kişisel hakların günümüzde olduğu kadar böylesine saygı gördüğü duyulmamıştı. Bazıları alay etmek için, **"Yaşlanmakta olan yıldız, yüzünü gerdirirse, resmini izinsiz yayınlayanlardan tazminat istemesi bir kişisel saklılık hakkıdır!" diyorlar.**

■ GİZLİ DEODORANT

Sağlık uzmanları ve doktorlar,herkes için en iyi temizlik maddesinin, sadece sabun ve su olduğunu söylüyorlar. Her ne kadar bazı Amerikan deodorantları çilek, ananas, elma gibi kokmasa da, yine de kadınların yarıya yakın kısmı vücudun arzulanmayan kokularını kısa yoldan gidermek için özel bir sprey kullanıyorlar.

Dıştan kullanıldığında deodorantlar zararsızdır. Ancak vajinanın içine sıkılırsa, hassas mükoza tabakasanın tahriş eder ve iltihabına yol açar. Kadınların vücudunda erkeklere oranla yüzde 75 daha çok koku bezi vardır. Özellikle koltuk altları, göğüs uçları ve cinsel organlar, erkeğin farketmeden başını döndüren kokular yayınlarlar.

■ RAHİM İÇİ KAPAKÇIĞI (İNTRAUTERİNPESSAR)

Eskiden madenden yapılan rahim içi kapakçığı, günümüzde yapay maddelerden yapılmaktadır, spirnal ve halkalardan oluşur. Rahmin içine yerleştirilerek döllendirilen yumurtanın buraya yerleşmesi önlenir. İlk kez 1928 yılında ünlü G noktasının bulgulayıcısı, jinekolog **Ernst Graefenberg** tarafından kullanıldı. Çok ağır yan etkileri (Bu arada rahim iltihabından ölen kadınların da olması) nedeniyle kullanımından vazgeçildi, unutuldu. Yeniden 1960'lı yılların başında kullanılmaya başlandı.

Bu kez zararlı madenler yerine vücudun dostu yapay maddeler kullanıldı. Kontrol hapından sonra, en güvenilir korunma önlemi olarak nitelenmesine karşın hala (iltihap, kanama gibi) yan etki olasılıkları tartışılmaktadır. Bazen de kadınlar farketmeden yerinden çıkıp kaybolmaktadır. Bazı doğum uzmanları bunu kullanmayı reddediyorlar. Çünkü bu kapakçığın halen döllenmiş olan yumurtayı da düşürdüğü saptanmış bulunuyor. Ancak yabancı madde olmadan da döllendirilen yumurtaların yüzde 55'i kendiliğinden ölmektedir.

■ İNSEST (AKRABA İLİŞKİSİ)

Latince (İncestus) kirli, günahkar sözcüğünden kaynaklanır. Yakın kan akrabaları arasındaki cinsel ilişkiye bu isim verilir. Hukuken hapis cezası verilen kirli bir davranıştır. **Thomas Mann Waelsungen Kanı** isimli kitabında kızkardeşiyle sevişen birisini anlatır. Genetik araştırmacılar, yakın akraba evliliğinde dejenere çocuk doğması olasılığının normal evlilikten fazla olmadığını doğruluyorlar.

Almanya'da insana asıl ürküntü veren bir gerçek ise, yılda 300 bin çocuğun çok yakın akrabalarının (çoğu babasının, dedesinin) tecavüzüne uğradığının tahmin edilmesidir. Ancak karanlık sayı, korkunç düzeyde büyükse de 1988'de adliyeye intikal eden olay 13 bin 977 düzeyinde kalmıştır. Özellikle büluğ öncesi ve sonrası dönemdeki kızlar tehlikede bulunuyorlar. Suçlular için yakalanma rizikosu fazla değil. Tecavüze uğrayan çocuklar, yıllarca korku ve utanç içinde susmayı tercih ediyorlar. Bunun ruhsal etkileri ise, hemen tüm durumlarda korkunçtur.

■ AKRABA EVLİLİĞİ

Yakın akraba evliliği hayvanlar arasında temiz soy elde etmek için denenmiş bir metoddur. Hayvanlarda evrim süreci içinde ortaya çıkan ortak etkinin temiz kalıtım mirası olarak sürmesi söz konusudur.

Elbet de bunun aksi de söz konusudur. Akraba evliliği, istenmeyen olasılıkları da güçclendirmektedir. Bunun en belirgin örneği, Avrupa'nın asilleri arasında görülmektedir. Sürekli akrabalarıyla evlenen soylular kusurların , hastalıkların da da kalıtım yoluyla torunlarına geçme oranını artırmıştır. Bu yüzden eskiden **"soylu budalalar"** denen tipler ortaya çıkmıştır.

Bilim adamları akrabalar arasında evliliği iki kategoriye ayırmaktadırlar . Bunlardan birisi uzak adalarda birbirinden başkasıyla temas olanağı bulamayan toplumların durumudur, buna dogal veya ekolojik yakınların evliliği deniyor.Diğeri ise, bilerek yakınlarıyla evlenmektir ki, soyluların yaptığı türden bu evliliğe, sosyal yakınların evliliği deniyor.

■ SİYATİK

Yunanca (İşiyon), kalça mafsalı sözcüğünden kaynaklanmıştır. Tıp dilinde işias diye de anılır.Ağrı, kulunç tutulması gibi bir rahatsızlık verir, ancak boynumuzdaki tutulma gibi ağrılarla hiçbir ilintisi bulunmamaktadır. Siyatik ağrısının nedeni olan siyatik, insan vücudunuun en uzun siniridir. Birçok yan uzantılarıyla da kalça, alt ve üst baldır eklemlerini, eklem kaslarını ve bacağın üst kısmını (cildi) sarar.

Bu alanda ortaya çıkan şiddetli sancının birçok nedeni olabilir. Ağır bir şey kaldırırken aniden eklemin tutulması gibi. Eklem kıkırdaklarının zedelenmesi en sık rastlanılan nedenlerden birisidir. Metabolizma rahatsızlıkları, diğer hastalıklar da bazen kalça eklemlerinde bu tür rahatsızlıklara neden olabilir.

Siyatik ağrılarının tipik bir yanı da öksürürken aksırırken ya da tuvalette iken ağrıların daha keskin biçimde hissedilmesidir. Önlem olarak sert bir yatak şiltesi kullanılması önerilir.

Suiyatik şikayeti olan hanımlar yüksek ökçeli iskarpinlerini mecbur kalmadıkça giymemelidir. Tedavide ağrıyan yerin sıcak tutulması, yatak istirahati, ağrı dindirici ilaçlar önerilir. Avrupa ve Amerika'da hareket yaptırarak tedavi uygulayan diplomasız uzmanlar da yardımcı oluyorlar. Bazen cerrahi müdahale de yapılıyor.

İZOMETRİK KAS HAREKETLERİ

Çalışırken dinleniniz

Garsonlar mutfakta, servis aralarında,sekreterler büroda, masa başında, trafik sıkışıklığında sürücüler, direksiyon başında, kısa molalarda, bazen yüzlerini ellerinin arasına alır başlarını öne eğerler. Üzüntülü bir hali anımsatan bu durum, aslında bir an boşta kalan kasları hareket ettirmek, kuvvet istif etmek için yapılır. Buna izometrik jimnastik adı da verilir. Günde beş dakika hareket yeterlidir. Hareketlerin hiçbirisi 10 saniyeden fazla sürmemelidir. İzometrik hareketlerde jimnastik yapılan salon, bir yazı masası, ya da direksiyon başıdır. Jimnastik aygıtı ise kollar, bacaklar, göğüs ve karındır.

İzometrik jimnastik belirli kaslar üzerine, bu kasları çekerek veya sallayıp sarsarak yapılan hareketler yerine, birkaç saniye baskı (en yüksek baskıyı) uygulayarak yapılır. Hareket, dolaşım sisteminin anında tepkisiyle karşılanır, yüklenim yapılan kaslara bol oksijen gider ve kaslarda biriken zararlı maddeler temizlenir. Dimağ da rahatlar. İzometrik jimnastik için sayısız hareketler yapılabilir.İşte birkaç örnek:

Boyun kaslarının çalıştırılması: Eller alının ön kısmında kavuşturulur. Baş yavaş yavaş (avuç içleriyle) kuvvetle arkaya doğru itilir. Bu sırada başımızı öne -çapraz durumdaki ellere doğru- iteriz.

Pazıların omuz kaslarının çalıştırılması: Kollar dirsekten bükülür, sonra göğüs hizasında kaldırılır. Parmaklar birbirine geçirilir. Bundan sonra kolların tüm gücüyle ellerin birbirinden ayrılmasına çalışılır. Eller ise direnmelidir.

Belkemiğinin rahatlatılması: Ellerin içi masaya veya oturulan iskemlenin üzerine bastırılır, bu sırada ayaklar bütün gücüyle yere bastırılır.

Karın kaslarının çalıştırılması: Karın mümkün olduğu kadar içeri çekilir.

İzometrik jimnastiğin, kadının vajinal kaslarını güçlendiren bir şekli de vardır. (Koni eksersizleri.)

JET LAG (JET İLE YOLCULUK)

Atlantik Okyanusu uçakla aşılırken, yolcuların tümünde jet lag durumu ortaya çıkar. Zaman bölgelerini uçakla aşmak, kişinin içindeki saatin başına vurmasına neden olur. Örneğin, Avrupa'dan okyanusu aşıp saat 18.00'de New York'a ulaşan bir yolcunun



içindeki normal saat geceyarısını göstermektedir. Amerika'nın doğu kıyısında, zaman Avrupa'dan 6 saat (Eksik olarak) farkeder.

Dolayısıyla kişi kendisini -Atlantik uçuşu nedeniyle- oraya vardığında ortalık güpegündüz olduğu halde kendini, geceyarısında olduğu kadar yorgun ve bitkin hisseder. Kronobiyologlar (İnsanın bünyesindeki saat faktörünü inceleyen biyologlar) ülkelerde saatlerin iki saat ileri alınmasında bile kişinin uyum sağlayabilmek için bütün bir güne ihtiyacı olduğunu vurguluyorlar.

Doğu yönünde uçanlar için ise, gün kısalmaktadır. Örneğin, Avrupa'dan, Yeni Zelanda'ya uçanlar 12 saatlik zaman farkını göz önünde bulduracaklardır. Avrupada zaman öğlenin ortası iken, orada geceyarısıdır. Böylece doğuya uçuş sırasında vücut daha da ağır bir yorgunluk yükü altına girer. Doğudan, batıya uçmak ise nispeten daha kolaydır.

Neler yapılmalı: Jetlag rahatsızlığını kolay geçiştirmek için yolcu uçaktan korksa bile alkol almaması, hafif yemekler yemesi öğütlenir.

Uçaktan indikten sonra -özellikle ilk üç saat içinde- açık havada bolca vakit geçirilmelidir. Bir bulvar kahvesinde oturup uyumamak, otele gidip uyuduktan sonra uyumsuz bir saatte uyanmaktan çok daha iyidir.

İYOT

Yunanca (İoeides), menekşe renkli sözcüğünün türevidir. İyot, tiroid bezleri hormonlarının üretiminde kaçınılmaz bir elementtir. Kuzey Denizi'nin dalgaları kıyıları döverken, bir prob-



lemin yanıtını da birlikte getiriyordu. Almanya'nın Bavyera bölgesinde guatr hastalığı o kadar yaygındı. Guatr hastası olmak milli kıyafetleri giymek ya da ayakkabı boyamak gibi normal bir olay sayılıyordu. Oysa hastalığa ülkenin kuzeyinde ise, hemen hiç rastlanmıyordu. Bunun nedenini bilim adamları ancak geçen yüzyıl içinde anlayabildiler. Deniz suyu ve kıyı toprakları, Bavyera'nın milyonlarca yıllık topraklarına oranla çok daha yüksek miktarda iyot içermekteydi. İyot, tiroit bezlerinin hormon üretimi için çok aranılan bir maddedir. Eğer besinlerimizde eksikliği hissedilirse, bünye bunun eksikliğini telafi etmek ister. Durmadan daha çok üretir, giderek büyümeye başlar, sonunda guatr dediğimiz rahatsızlık ortaya çıkar.

Yapılan bir istatistik, Alman halkının yüzde 15'inin, guatr hastası olduğunu göstermiştir. Guatr, bazen ilk bakışta farkedilemeyebilir ve boynun iç tarafına doğru büyür. Bavyera'da, balık gibi iyot içeren besinler her mevsimde satıldığı halde, bu eyaletteki guatrlı sayısı, kuzey bölgesindekinden daha fazladır. Guatrın önlenmesi için iyotlu sofralık tuzlara önem veriliyor. İsviçre'de kullanılan tuzların yüzde 93'ü iyotlu iken Almanya'da bu oran, yüzde 20'dir. İyotlu haplar ise, guatr hastalığının önlenmesinde yararlı olmakta, ancak hastalığı tedavi etmemektedir.

JOGGİNG (SAĞLIKLI YAŞAM KOŞUSU)

Doktorlar, sağlıklı yaşam koşusu yapanlara önemle şunu tavsiye ediyorlar:

"Koşarken nabız atışlarınızı sayınız. Nabız atışları, dakikada asla 180 eksi yaşınızı geçmemelidir. Yani, yaşınız örneğin 30 ise, sağlıklı yaşam koşusu yaparken nabız atışlarınız 180-30= 150'yi asla aşmamalıdır."

Daha yaşlıca ve uzunca süre sporla ilgisi olmayanlar ise, koşmaya ancak doktor denetiminden geçtikten sonra başlamalıdırlar.

Nabız atışının yükselmesi, fenalık hissetme ya da herhangi bir başka şikayet halinde koşunun hemen bırakması şarttır. Koşunun sağlıklı olması için, nabız atışları en üst sayısının yüzde 75'ini asla aşmamalı, vücut en yüksek düzeyde oksijen alabilmelidir.

YAŞLILIKTA (İKİNCİ) BAHAR

Yaşlı olduğu halde, hala gençler gibi tatlı serüvenler arayanlara ikinci baharını yaşıyor derler.

Almanya'da buna **Johannistrieb** denir. Çünkü Katolik kilisesi 24 Haziran'da bu azizin isim günü törenini yapmaktadır. Bu mevsimde meşe ve kayın ağaçları ikinci sürgüs'ünü verir. Bu taze yeşillikler **Johannes**'in ismiyle anılır.

Halk dilinde ise, durum tamamen farklıdır. Yaşlı erkek veya kadınların ikinci baharını yaşar gibi yeniden yeşermesine bu isim verilir. Yaşlılar eğer fırsat verilirse, uzun süre cinsel etkinliklerini sürdürmek isterler. Ancak sorun buna fırsat verilmemesidir.

Yaşlılıkta cinsellik birçok toplumda insana utanç, sıkıntı verici bir olay gibi görülür ve suskunlukla geçiştirilmek istenir. Ancak, bu gibi yaşlı kişilerde, jerontologları (yaşlılık uzmanı) ve psikologları uğraştıran bir durum vardır. Kadınlar adetten kesildikten sonra menopoz döneminde, seksten öncekinden daha çok zevk almaya başlarlar.

Erkekler de ileri yaşlarda ekseri aynı duyguları paylaşır. Ne var ki, yılların verdiği alışkanlık nedeniyle eski eşlerine cinsel ilgi duymayabilirler. Ekseri yeni eşler ararlar.

KALORİ

Fransızca **"calor"**, sıcaklık, ısı anlamı taşır. Kalori bundan türetilen bir sözcüktür. Yasal olarak kabul edilmemekle birlikte CAL simgesi de enerji birimi olarak kullanılır.

Enerji alınması ile enerji tüketimi arasında



bir denge olması şarttır. Eğer enerji üretimi ile tüketimi eşitse, vücut ağırlığı aynı düzeyde kalır. Tükettiğinden fazla kalori alanlar ise, ister istemez kilo alırlar. Yaktığından daha az yemek yiyenler ise zayıflar, çünkü tükettiği enerji açığını vücuttaki yağ stoklarından karşılar.

Yaklaşık kalori tüketimi, oturan ve bedensel hareketleri çok hafif olanlarda 2000 ile 2500, orta ağırlıkta işlerde ise, günde 2800 kaloridir.

Ağır işçiler, yüksek performanslı spor yapanlar, günde 3300 ile 5000 kalori yakarlar. Bu yüksek değerler sadece erkekler için geçerlidir.

Saatte ne kadar kalori yakıyoruz?

Araba kullanırken yaklaşık 60 kalori; yürüyüş, botta kürek çekmek, bahçeyle uğraşmak, 180 kalori; bisiklete binmek, 210 kalori; sandalda kürek çekmek, 240 kalori; buz pateni, masa tenisi, 300 kalori; kurbağalama yüzme, 420 kalori; tenis ve jimnastik, 450 kalori; kayak yapmak, 480 kalori; kayakla kros: 600 kalori; futbol, 750 kalori gerekir.

DİŞ ÇÜRÜMESİ (KARİ)

Diş çürümesi, sağlık açısından sürekli bir tehdittir. Bunun özellikle tehlikeli aşamaları vardır. Örneğin hamilelikte kalsiyum ve fosfor gereksinimin arttığı dönemde diş çürümesi daha sıklaşır. Stres, menopoz (adetten kesilme) de diş çürümesi nedenleri arasındadır. Hemen hepsinde ağız sağlığının ihmal edilmesi ve yanlış beslenme (kalsiyum, fosfor ve fluor noksanlığı) söz konusudur.

Diş çürümesi hep aynı taktik ile ilerler. Dişin üzerindeki kefeki veya taş denen birikimlerin arasında bakteriler vardır. Şeker ve süt asidini özümlendiren bakteriler dişin sert minesindeki çok ince çatlakları aşıp içine girerler. Diş kovuğu ve kökünde iltihaplara yol açarlar. Eğer tedavi edilmezlerse, kan zehirlenmesine dek varabilen tehlikeli hastalıklara yol açarlar.

Diş çürümesinin oluşum ve yayılma hızı diş minesinin her bünyeyle değişmesiyle ilintilidir. Süt dişleri, daha sert olan ikinci dişlerden daha çok tehlikededir. Süt dişlerindeki çürükler, bağışıklık sistemini de zayıf düşürebilir, iltihaplara yol açar, sonradan büyüyen ikinci dişleri tehlikeye sokar. Bu nedenle mutlaka tedavi edilmeleri şarttır. Diş yetişkinlik sırasında çürürse, yerine yenisi çıkmaz.

Ancak çürükler önlenebilir. Yemeklerden sonra dişleri fırçalamak, muntazam diş doktoruna kontrola gitmek en önemli önlemlerdir. Belirtildiğine göre, insanın kendi tükrüğü de dişi koruyan etkenler arasındadır.Tükrüğün bol olduğu alt dişler üst dişlerden daha az çürümekte, ileri yaşlarda ağız kuruduğunda diş çürümeleri artmaktadır.

BOĞMACA

Solunum yollarında beliren bulaşıcı hastalıktır.

Boğmaca hastalığının şiddeti ve yayılması giderek azalmaktadır. Bilim adamları, bunun hastalığı oluşturan nedenle ilintili görüyorlar. Günümüzde virüsler ve hastalıklar her zaman daha kötüye gitmiyor.

Normal hafif bir öksürük, eğer aradan iki hafta geçtiği halde, birer dakika süren nöbetlere dönüşerek artması boğmaca kuşkusu oluşturur.

Bunu sesli bir solunum sıkıntısı izler. Hastalık en çok bir ile üç yaş arası çocukları tehdit etmektedir. Yetişkinler de boğmaca olabilirler.

Hastalık sadece öksüren hastanın mikroplu tükürüğünü solumakla bulaşır. Bulaştıktan sonra, 5 ile 21 gün arasında bir kuluçka dönemi vardır. Her bulaşma mutlaka boğmacayla sonuçlanmaz.

Hastalığın üç aşaması vardır:

Nezle dönemi: 1 ile 2 hafta sürer. Hafif ateş yükselişi ve normale benzemeyen öksürük başlar. Başkalarına da en çok bu dönemde bulaşır.

Kramp dönemi: Bu dönem 4 ile 6 hafta kadar sürer. Bilhassa geceleri kramplı öksürük halleri ortaya çıkar. Öksürüğün şiddetinden gözün konjonktif tabakasında kanama olabilir.

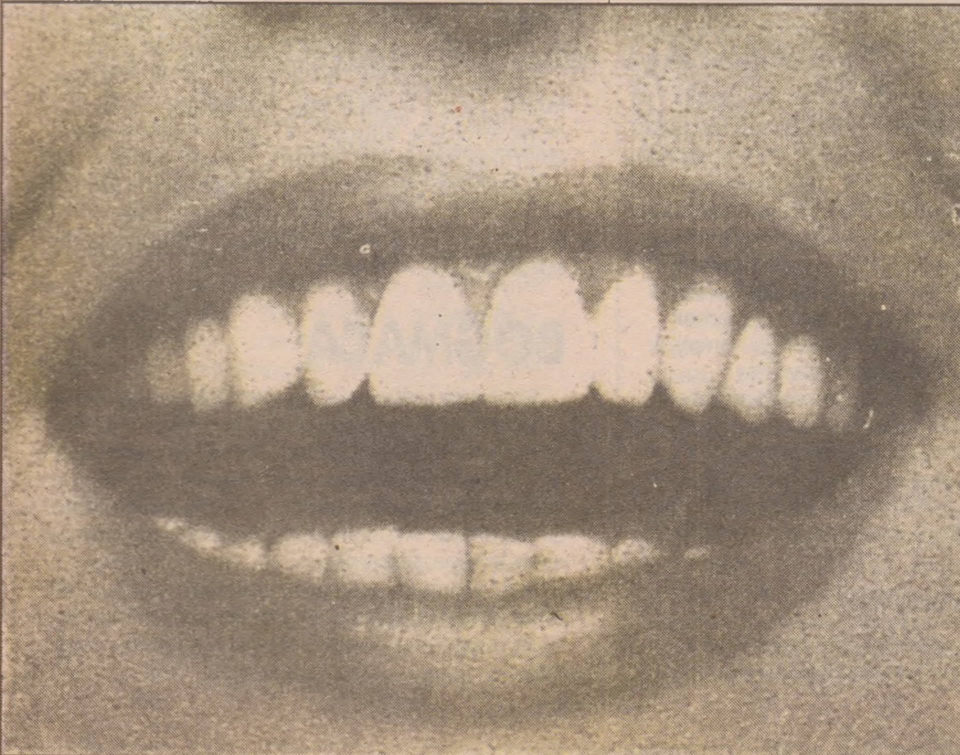
İyileşme dönemi: Bu dönem de 2 ile 4 hafta sürer. Öksürük nöbetleri giderek seyrekleşmeye başlar.

Boğmaca mutlaka bir doktor tarafından tedavi edilmelidir. Akciğer iltihabı, beyin zedelenmesi gibi halleri önlemek için süt bebeklerine antibiyotik verilmesi gerekebilir. Tedavide temiz havanın da önemli katkısı vardır. Bol vitamin ve gıcık yapmayan (gevrek olmayan kolay ufalanmayan) hafif yemekler verilir.

Boğmacaya karşı bir aşı uygulanmaktadır. Üç aylık ve yukarı bebeklere verilmektedir. Çoğu doktorlar bunu tavsiye etmiyorlar. Çünkü aşının bazı rizikoları söz konusudur. Bağışıklık süresi ise, sadece 2-3 yıl sürmektedir. Aşılanan çocuklar da boğmayaca yakalanabilmekte, fakat daha hafif geçirmektedir.

KLEPTOMANİ

Yunanca (Klepein), çalmak, (Mani), deliliği, manyaklığı sözcüklerinden oluşur. Zorunlu çalma dürtüsüne kleptomani adı verilir. Gerçek kleptoman için çalmak, cinsel ilişki kadar heyecan verici bir olaydır. Adeta bunun yerini tutar. Çaldığı mal ekseri önemsizdir, bütçesine hiçbir katkıda bulunmayacaktır. Çaldığı eşyaya ilgi de duymaz, hatta daha sonra pişmanlık hisseder. Fakat eşyayı çalarken sanki orgazm olur gibidir. Bazen hırsızlık cinsel organların tipik sertleşmesine bile neden olabilir. Bu yaşantı kişi istemediği halde durmadan her zaman yinelenmeye başlar. Bu tür cinsel rahatsızlığa, ekseri kadınlarda rastlanır. Kleptoman erkekler de vardır. Bunlarda ekseri fetişizm rahatsızlığı da vardır. Bunlar ekseri çamaşır sepetlerinden kullanılmış kadın çamaşırları çalarlar. Psikologlar ve kriminologlar, hem mazoşist, hem de kleptoman olan kişiler tanıyorlar. Bu tür hastaların yakalanıp cezalandırılmaktan da zevk duydukları saptanmıştır.





Kleptomanlar, ceza ehliyeti olmayan kişilerdir. Tedavi görmeleri gerekir.

MENOPOZ

Erkekleri kıskanmaya gerek yok. Kadınların adetten kesilmesi ya da menopoz dönemi, erkeklerde **"midlifecrisis"** yaşam ortası kriz ya da günümüzde söylendiği şekilde değişim yılları olarak ortaya çıkar.

Bu durum erkekte kadından ortalama 7 yıl erken başlar. Erkeklerde bunun ruhsal ve fiziksel etkisi görülür. Saç dökülmesi, prostat sorunları vardır. Olay kadınlardaki kadar dramatik değildir. Kadınlarda 50 yaşlarında olay aylık kanamanın kesilmesiyle ortaya çıkar.

Bunu birçok zıncirleme yan reaksiyonlar psikosomatik rahatsızlıklar, ateş basma hali, çarpıntı gibi yan etkiler izler. Bazı kadınların intiharı bile düşünmesi, olayı bilinçsiz şekilde ele almasından kaynaklanmaktadır.

Uzmanlar değişim yıllarıyla ortaya çıkan rahatsızlıklara karşı estrojen yerine, hepsinden önce çok sıcak arzularla dolu bir cinsel ilişki tavsiye ediyorlar.

Nitekim eskiden bir tür doğal rahatsızlık gibi görülen değişim yıllarında, kadınların seksüel ilgisinde de önemli bir artış izlenmiştir.

Psikologlar da önceleri kadının doğurganlık halini geride bırakmanın kadında hırs, esef etme, aşırı istek gibi eğilimler oluşturduğunu ancak bu nedenle bir tür hastalık gibi ele alınması gerekebileceğini öne sürüyorlardı.

Günümüzde ise, bu aşırı eğilimlerin hastalıklı olmadığı, eğer kadın duruma katlanamazsa ve bu şekilde bir ruhsal baskı ortaya çıkar da hastalıklı bir hal alırsa tedavi gerekebileceği vurgulanıyor.

Ellili yaşlardan sonra ortaya çıkan bazı durumlar bunu göstermektedir. Örneğin, **Ursula Andress** veya **Liz Taylor** gibi sanatçıların toplumu hiçe sayan davranışları bunun kanıtıdır.

Yaşam boyu cinsel etkinlikleri yoğun olan kişilerin menopoz çağının da o oranda geç olduğu saptanmıştır. Kadının toplumsal yaşamdaki başarısının da bunda etkisi olmaktadır. Kadın hayatta ne denli başarılıysa, değişim yılları da o kadar gecikmektedir.

KLİTORİS

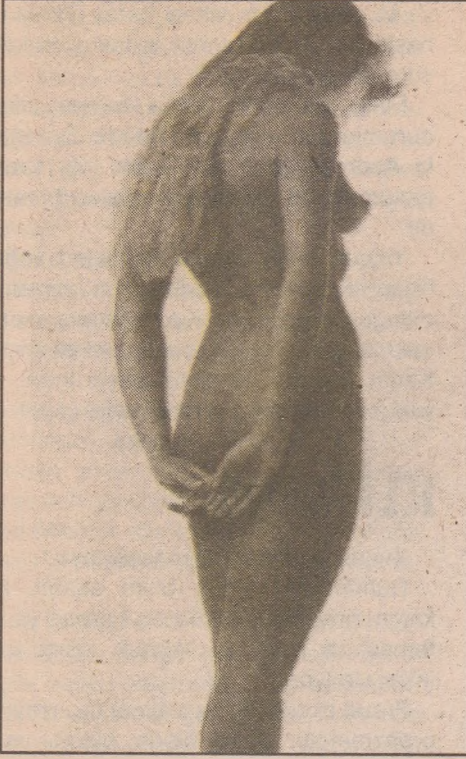
Yunanca gıdıklayıcı manası taşır.

Günümüzde hiçbir bilim adamı, klitorisin kadın cinsel organında en hassas ve şehvetli temaslara karşı en duyarlı kısım olduğunu inkar etmiyor.

Freud ekolünün de, vajinal orgazmın klitoris orgazmından daha olgun olduğu yolundaki iddiası köhneleşmiş bulunmaktadır. Hemen pek az değişen şey ise, hala çoğu erkeğin bunun nasıl yapıldığını bilmemesi, kadınların ise, bunu söyleyecek yerde dilsiz gibi sessiz kaldıklarıdır.

Klitoris, vajina girişinin ön kısmında, iki küçük dudak arasındadır. Cinsel tahrik sırasında şişkinleşir, bunu erkek organındaki kabarmanın karşılığı gibi görmek mümkündür.





KİLOMUZ (VÜCUT AIRLIĞI)

Kilolar normal kilo, aşırı kilo, ideal kilo şeklinde üçe ayrılır.

Normal kilosunun yüzde 15 ile yüzde 20 oranında fazlası olana aşırı şişman denir.

Normal kilo: Normal kilo, kişinin boy ölçüsü eksi 100 sayısı ile bulunur. Bazı uzmanlar kadınlarda 100 çıkardıktan sonra, bir yüzde 10 daha çıkarmanın gereğine değiniyorlar.

Günümüz beslenme uzmanlarının görüşü ise, boy ölçüsünden 100 çıkarma ilkesinden giderek ayrılmaktadırlar. Boy ölçüsünden 100 çıkararak bulunan normal kilonun yüzde on fazlasının da sağlık açısından sakıncası olmadığını savunuyorlar. Kişinin kendini saeğlıklı hissetmesi de önem taşıyor. Başka bir ifadeyle birkaç kilo fazla veya birkaç kilo eksiği olanın buna aldırış etmemesi öneriliyor.

Aşırı kilo: Yukarıda anlatılanlar, elbette aşırı kilo için söz konusu değil. Aşırı şişmanlık yağla ilintili metabolizma bozuklukları, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, gut, kalp ve dolaşım rahatsızlıkları gibi birçok rahatsızlığın nedeni olarak bilinmektedir. Sonunda felç ya da kalp krizine de neden olması mümkündür.

İdeal kilo: Normal kilodan erkeklerde yüzde 10, kadınlarda yüzde 15 çıkarılarak bulunur. Hastalıklı kişilerle, yaşlılık ya da vücutça özürlü kişilerde ideal kilo daha da önemlidir. Çünkü her fazla kilo, vücut için ek bir yük anlamı taşımaktadır.

Vücut ağırlığı, normal ile ideal kilo arasında olanların uzun yaşama şansı en fazla, hastalık rizikosu ise en azdır. Buna arzulanan kilo denir.

VÜCUT MASAJIYLA TEDAVİ

Vücut masajıyla tedavi yöntemi, 1970'li yıllarda Amerika'da hipi akımı ile birlikte başladı. Aynı zamanda da Uzak Doğu felsefesinin önemi üzerinde duruldu. Her iki akımın da amacı aynıydı. Rahatsızlığı, bedene yapılan bazı uygulamalarla tedavi etmek. Çünkü vücut, bu felsefelere göre ruhun bir tür eldiveni gibiydi.

Günümüzde birçok problemde terapistler, vücut tedavisini kaçınılmaz bir yöntem olarak benimsiyorlar. Çünkü psikosomatik sorunlarda her ruhsal rahatsızlığın bir bedensel karşılığı bulunmaktadır. Çünkü zorunlu saplantıları olan insanın yalnız zevkini engelleyen psikolojik mekanizması katılaşmamaktadır. Bedensel hareketlerinde de katılaşma olmaktadır.

Sırttaki kalın kaslarla, boyun çevresindeki kasların bağlandığı omuzların bloke edilmesi (tutulması) halinde kişi duygularını açıklamakta güçlük çeker. Karın kısmı, cansız gibi izlenim oluşturan ve üst baldırları birbirine yapışık kadın, cinsel yaşamından mutluluk duymaz.

Vücut tedavisiniin birçok şeklivardır. En önemlilerden bazıları, solunum (solunum eğitimiyle duygulara ulaşma) tedavisidir. Buna **"Aleksander Tekniği"** denir. Bu da vücudun gerilimsiz, akıcı bir hareket kazanmasını hedef alır.

KONSANTRE OLMA

Dikkatin bilinçli şekilde artırılmasıdır.

"Daha demin buradaydı. Gözlük nereye gitti? Gazetenin altında mı, yoksa elektrik fırının arkasına mı kaydı? Yoksa çamaşır makinesinin üstünde mi kaldı? Yoksa çöp sepetine mi düştü?" Evet daha demin burnumuzun dibinde olan gözlüğün, ortadan sır olur gibi kaybolması, akla başka kuşkular da getirir.

İhtiyarlık belirtisi mi, yoksa bir bellek rahatsızlığı mı? Hemen kötü olasılıklar düşünmemelisiniz. Bazen unutkanlık, insanın sadece beslenme sistemiyle de ilintili olabilir.

Dikkatini odaklaştırmakta güçlük çekenlere ilk tavsiye, yemeklerinde et miktarını azaltması olacaktır. Daha çok sebze, daha çok tahıl yemesi öneriliyor. (Yulaf, sinir gıdasıdır. Vitamin B içerir.) Bira mayası, kepekli ekmek de vitamin B içerir. Alkol de unutkanlık yapar. Özellikle insanın her sarhoşluk hali, beynimizde binlerce dokunun ölmesine neden olur. Unutkanlığın bir başka nedeni de düşüncelerin içimizi kemirmesidir. Üzüntülü, stresli insan dikkatini daha zor odaklaştırır.

Dikkatimizi odaklaştırabilmek için, bazen pratik çalışmalar da yararlıdır. Örneğin, hergün yabancı bir dilden üç sözcük öğrenmek gibi. Çapraz bulmaca çözmek, hatta gazete haberlerini okuduktan sonra kendi kendine yinelemek de yararlı bir çalışma olabilir.

KONSEPSİYON (GEBE KALMA)

Latince (Konceptio), kavrama, döllenme için uygun zaman sözcüğünden kaynaklanır.

Kadının hamile kalması için en uygun zaman, yumurtalık kanalında, olgun bir dişi yumurtanın, sperma ile buluştuğu zamandır. Ancak kadının aylık döneminde böyle tek bir gün vardır. Çünkü dişi yumurta sadece 12 saat süreyle döllendirilmeye elverişli durumdadır.



Hamile kalınabilecek gün şöyle tespit edilir:

Önce yumurtanın yumurtalıktan, yumurta kanalına itildiği gün tam olarak saptanır. Yumurta, yumurta kanalına itildikten 2, (bazen de 4 gün) sonra, kadının vücut ısısında da hafif bir değişiklik olur. Sabah kalkarken vücut ısısı bir derecenin onda 2 veya onda 4'ü oranında artar.Sabahları özel bir termometre (derece) ile vücut ısısını ölçen hanımlar, böylece vücut ısısının hafif artış gösterdiği günü tam olarak tespit edebilirler.

Vücut ısısındaki bu hassas artıştan 4 gün önce kocasıyla sevişen hanımlar, hamile kalma bakımından en çok olanağa sahiptirler. Bunu izleyen günlerde de sevişmeye devam etmek bu olasılığı daha da artırır.

KANSER

Dokuların tehlikeli şekilde dengesiz artış gösterdiği tehlikeli bir hastalıktır.

Almanya'da her 4 kişiden birisi kanserden ölmektedir. Şimdiye dek karser tedavisinde tartışmasız önemli ilerlemeler olmasına karşın, hala tam kesin tedavi şekli bulunamamıştır.

Kanser neden ve nasıl oluşur? Bunun da henüz kesin yanıtı bulunamamıştır. Dokulardan birisinin normal etkinliğini yitirip, hızla ve sürekli şekilde bölünüp çoğalmasına sonra da yavrulamaya başlamasına (Metastas oluşturma hali) ve vücudu zehirlemesine, kesin gözle bağışıklık sisteminin bir arızası olarak bakılıyor.

Kanserin kalıtım yoluyla geçtiğine inanılmamaktadır. Fakat kanser nedeni olarak birçok etkenden sözetmek mümkündür. Çevre kirliliği, çeşitli yaşam şekilleri, nihayet yaklaşık 800 çeşit kimyasal maddeyle sürekli temastan oluşabilir. Örneğin, trafiğin yoğun olduğu bir cadde üzerinde oturanlar, trafikten uzakta yaşayanlara oranla yüzde 80 daha fazla kanser rizikosu ile karşı karşıya bulunmaktadırlar.

Sigara içenlerde akciğer kanseri olayına, içmeyenlerden 4 kat fazla rastlanmaktadır. Çocuğunu emziren anneler, çocuksuz annelerden daha az göğüs kanserine yakalanıyorlar.

Kansere karşı en önemli önlem, sağlıklı yaşam yöntemleri uygulamak, ayrıca sağlık kontrolü yaptırmaktır. Kadınlar 18 yaştan sonra sürekli göğüs ve rahimlerini, erkekler ise, 45 yaştan sonra kalın bağırsak, prostat ve cinsel organlarını kontrol ettirmelidirler.

Günümüzde vaktinde teşhis edilen tüm kanser türleri tedavi edilebilmektedir. Çağdaş kemoterapi ve ışın tedavisi sayesinde, eskiden ümitsiz gözüyle bakılan çoğu vakalar tedavi edilmekte, en azından ilerlemesi önlenebilmektedir.

Birçok bilim adamı, böyle bir tedavi sırasında kişinin hastalığı ruhsal açıdan umursamamasını öneriyorlar. Çünkü umursamadığı zaman, ruhsal enerji serbest kalmakta ve tedaviye büyük destek olmaktadır.

KRONOS KORKUSU

Kronos, kendi babasını hadım eden bir mitolojik Yunan Tanrısıdır. Kronos fobisi (korkusu) zamanımızda, 40 yaşın üstünde bazı



erkeklerde ortaya çıkan bir ruhsal rahatsızlık halini ifadede kullanılıyor. Bunlar yeni yetişen gençlerin kendilerini sandalyelerinden atıp, saf dışı etmesinden korkarlar.

Çünkü tecrübe ve yaşlılık ile, henüz yeni ortaya çıkan coşku ve atılganlık arasında bir tür çatışma söz konusudur. Sayısız teknik yeniliklerin verdiği coşku ve atılım arasında bir çatışma oluşması doğaldır.

Bilim adamları, normal biyolojik rekabet mücadelesinin giderek sertleşen bir şekil almasından şikayet ediyorlar. Daha genç bir rakip karşısında işini kaybetme korkusu, günümüzde yaşlı kişiler arasında en sık rastlanılan intihar nedenleri arasında yer alıyor.

Yunan mitolojisinde Kronos, Tanrı **Uranüs**'un oğluydu. Babasının erkeklik organını orakla kesip denize attığı, bundan da Aşk Tanrıçası **Afrodit**'in doğduğu anlatılır.

KRİYOTERAPİ

Soğuk, buz eskiden beri uygulanan bir tedavi etkenidir. Soğuk su dökünmek, soğuk derelerin içinde yürümek, soğuk ayak banyosu gibi metodlar özellikle Avrupa'da eskiden uygulanan metodlardı. Buz torbası veya buzlu suya batırılmış bez, vücuttaki şişmeleri hafifletir, kanın şişen yerde toplanmasını önler.

Cilt yanıklarında bir ilk yardım önlemidir. Spor hekimleri ilk tedavi için yanlarında dondurucu ilaç bulundurur, sakatlanan kısımları hafifçe dondururlar. Kriyoşirürji (dondurarak ameliyat) da zamanımızda yeni bir teknik dal oluşturmaktadır. Bu tür cerrahi müdahaleler eksi 196 dereceye kadar soğutulan sondalar veya bisturiler ile gerçekleşmektedir. Yöntem özellikle göz ameliyatlarında ve sinir cerrahisinde önem kazanmıştır.

ÖPÜŞME

İki insan arasında dudaklar ve dillerin birbirine temasıdır.

Öpüşmek tüm insanlarca benimsenmiş bir davranış değildir, onsuz da olmaktadır. Çoğu Asya ülkesinde insanların birbirine burunlarını sürtüştürmesi, öpüşmenin yerini alan bir davranıştır. Ancak insanların büyük kısmı giderek artan bir tutku halinde ve yoğunluğu değişen şekilde öpüşmeyi yeğlerler. Rusların erkek erkeğe **"kardeş"** öpücüğü denen dudaktan öpüşme hali, sırf kendilerine özgüdür. Almanya'nın Münih sosyetesinde de öpüşmek adet edinilmiştir.

Tabii ki sevgililerin arasında öpüşme olayı önemli bir davranıştır. Bilim adamları yoğun bir öpüşme sırasında dudaklar ve dildeki sinirler aracılığıyla bazı ket vuruşların geçtiğini bunun sempatik sinirler aracılığıyla cinsel organları tahrik ettiğini saptamış bulunuyorlar. Öpüşme sırasında normal tansiyon 15'e yükseliyor, böbrek yan bezleri adrenalin hormonu salgılıyor, bu sırada 30 kas hareket halindedir ve dakikada 12 kalori tüketilmektedir. Öpüşme herpes gibi hastalıkların bulaşmasına da neden olabilir. AİDS öpüşme yoluyla bulaşır mı? Henüz bu durum saptanamamıştır. Tükrükte virüs önleyen bir enzim bulunuyor.

Niçin öpüşürüz? Henüz bu soru da yanıtlanamamıştır. Bazı psikologlar, bunun bir tür besin alış verişinden kalma adet olduğu savını öne sürerler. (Annelerin eski zamanda besini çiğneyip çocukların ağzına vermesi savı.).



Bazılarına göre de şimdiki zarif tatlı öpücüğün geçmişi ilkel insanlarda cinsel ilişki sırasında tecavüze yakın bir aşk oyunundan, insanların sevişirken birbirini ısırmasından kaynaklanmaktadır.

ÖPÜŞME HASTALIKLARI

Öpüşmenin neden olduğu, lenf bezleri hastalıkları, pfeifer hastalığı da denen olayda, yoğun sevişme olayının ardından lenf bezlerinin şişmesi, kişinin ateşinin yükselmesi, kanda anormal boyutlarda akyuvarların bulunması kişinin mutlaka AİDS olduğu anlamı taşımaz.

Bunlar tipik pfeifer lenf hastalığıdır. Öpüşme hastalığı adı da verilir, çünkü yoğun öpüşmeyle bulaşır.

Öpüşme hastalığına en çok 18 ile 25 yaş arasındaki insanlarda rastlanır. Hastalığın etkeni 1967 yılına dek bilinemiyordu. Hastalığı oluşturan ve kısa adıyla **"EB"** diye anılan virüsün izole edilmesi bundan sonra gerçekleşti.

Hastalığın 40 yaşından sonra görülmediği bundan kısa bir süre sonra kandaki akyuvarların durumu incelenerek kanıtlandı.

KARACİĞER

Yetişkin insanda en büyük salgı bezi karaciğerdir. Yaklaşık 1,5 kilo ağırlığındadır.

Suni böbrek yapılabildiği halde, suni karaciğer yapımı gerçekleştirilememiştir. Ancak cerrahlar, karaciğer üzerinde devrim niteliğinde ameliyatlar gerçekleştiriyorlar.

Tek başına ya da yanındaki diğer organlarla birlikte karaciğer nakli ameliyatı yapılabiliyor.

Karaciğerin bölünerek nakli, ya da vücuttan tamamen çıkarılıp, kısmen ameliyat edildikten sonra yerine takılması da mümkün olmuştur. Karaciğerin asimilasyon (özümleme) işleminde merkezi bir rolü vardır.

Kandaki zehirleri temizler, albümini karbonhidrata dönüştürür, karbonhidratı ise, yağ haline dönüştürür. Karaciğer hastalarının az yağlı, fakat karbonhidratı ve vitamini zengin besinler alması gerekir. Alkol ve sigara yasaktır.

BENLER, LEKELER

Doğuştan vücutta bulanan benler, ciltte pigment maddesinin birikimi sonucu oluşur.Çoğu zararsızdır, hatta seksi bir görünüş oluştururlar. Yine de benlerin sürekli gözetilmesi gerekir.Eğer büyümeye başlar, renkleri değişir, (Ben, iki renkli hal alır), çevresinde kırmızı bir çizgi oluşursa ya da kaşınırsa, sulanırsa veya kanarsa, bir hastalık belirtisidir. Cilt uzmanına gösterilmesi gerekir.

KİRALIK ANNELER

Aşktan eser olmadan sırf çocuk yapmak için rahmini kiralayan kadınlar son yıllarda ortaya çıktı. Amerika'da çocuk sahibi olabilmek için, rahmini kiralayan kadınlara 50 bin dolar (125 milyon TL) para ödeyenler var. Bu garip ticaret 20 yıldır gelişmeye başladı.

Rahmini kiralayan kadın, yabancı bir erkeğin sperması ile yapay döllendirme yoluyla hamile kalıyor. Bu yöntemle kiralık kadınlar, karısı kısır erkeklerin çocuğunu doğuruyor. Doğumdan sonra bebeğin bakılıp büyütülmesi için, bebek aileye teslim ediyor.

Bu arada şimdiye dek çok az uygulanmış yeni bir yöntem daha ortaya çıkmış bulunmaktadır. Kiralık anneler rahimlerine başka bir kadının (O kadının kocasının spermasıyla döllendirilmiş) yumurtasının yerleştirilmesine izin veriyorlar. Böylece biyolojik açıdan kendisine tamamen yabancı bir çocuğu dünyaya getirebilmektedir.

Bu yöntemi eleştirenler şöyle bir tehlikeye işaret ediyorlar. Bir tarafta mesleğinde başarılı, zeki bir anne bulunmakta ve evinin dışında gerçekleşen bir hamilelik olayını finanse etmektedir. Öbür tarafta ise, işsiz güçsüz olanakları çok kıt bir kadın bulunmakta ve para hatırı için hamile kalmayı kabul etmektedir.

Kiralık annenin hukuk ve ahlak açısından durumu geniş çapta tartışmalara neden olmaktadır. Federal Almanya gibi bazı ülkeler, kadınların rahimlerini para ile kiralamasını yasaklamış bulunmaktadır. Aslında yasalar çerçevesinde de yapılacak fazla bir şey bulunmamaktadır. Bir kadın rahmini kiralayarak doğurduğu çocuğu anlaştığı aileye vermekten son anda cayabilir. Bu durumda yasalar açısından olduğu kadar ruhsal açıdan da güçlükler ortaya çıkmaktadır.

Kadın rahmini kiralasa da, hamilelik sırasında bu çocuğa karşı annelik duyguları hissetmekte ve bağlanmaktadır. Tıpkı öz çocuğunu evlatlık veren anne gibi bebeği özlemeden kaynaklanan ruhsal sıkıntılar hissetmektedir.



CİNSEL PERFORMANS

Cinsel araştırmacılardan **Masters Johnson** kadınların mükerrer orgazm olayını bulguladıktan sonra, bazı kadınlar bunu gerçekleştirememekten ötürü bir tür aşağılık duygusuna kapılmaya başladılar. Oral ve anal ilişkilerle bağlılık kurmak da normal sayılmaya başladıktan sonra bunu beceremeyen erkekler ve kadınlar başarısız gibi tasavvur edilir oldular.

Psikoterepistlerin bekleme salonları bugün izin verilen cinsel ilişki şekillerini yapamayan, bu nedenle korku duyan kişilerle dolup taşmaktadır. Bekleme salonlarında bir zamanlar ahlaksızlık denen şeyleri yaptıkları için ıstırap çekenlere rastlıyorlar. Bazı uzmanlar, yatak odasında cinsel zevkin baskı altında tutulmamasını, ancak izin verilen her şeyin yapılması gerekmediğini söylüyorlar.

LEZBİYENLER

Kadınlar arası eşçinsellik tıp dilinde lezbiyenlik diye de geçer. Kökeni Ege Adaları'ndan Lesbos olduğu söylenir. İ.Ö 612-577 yıllarında yaşayan ünlü eşcinsel kadın şair **Sappho**'nun Lesbos'lu olduğu öne sürülür.

Günümüzde tüm dünyanın bildiği bir başka gerçek daha var. O da çeşitli kereler dünyanın bir numaralı tenişçisi olan Çekoslavak asıllı **Martina Navratilova**'nın da açıkça bu eğilimini gizlemeden itiraf etmesidir. Bazı istatistiklere göre Almanya'da 1.5 milyon kadın eşçinseldir. Ve bunların çocuğu ve kocaları da vardır.

Erkeklerde eşcinsellik eğilimi genellikle 13 ile 18 yaş aralarında belirgin olduğu halde, kadınlarda bazen daha geç ortaya çıkmaktadır. Lezbiyen kadınlar arasında yapılan anketler, her beş eşcinsel kadından birisinin bu eğilimi 25 veya daha ileri yaşta hissetmeye başladığını göstermiştir.

Bazı yasalar erkekler arası eşcinselliği şiddetle yasakladığı halde kadınlar arasındaki eşcinsellik olayı daha çok gülünç, komik bir olay olarak görüldüğünden Almanya gibi ülkelerde yasaklanmamıştır. Ayrıca kadınlardaki bu eğilim gönlüne göre bir erkek bulamamaktan kaynaklanmış olarak da kabul edilmektedir. Eşcinsel kadınlar arasında, eşcinsel erkekler gibi fahişelik olayına rastlanılmamaktadır.

Kısacası kadın kadına vücudunu satmamaktadır. Bu ilişkiyi çağdaş bir kadın hakkı gibi savunan bazı lezbiyenler ise, tüm kadınların doğadan eşcinsel olduklarını, çünkü kadının kadına gösterdiği sıcaklığın yerinin doldurulamayacağını iddia etmektedirler.

Amerikalı Cinsel Bilimler Uzmanı **Nancy Friday**, kadınların cinsel hayalleri hakkında yaptığı bir araştırmada, gayet normal bir evlilik yaşamı sürdüren kadınların bile, ara sıra eşcinselce hayaller kurabildiklerini saptamış bulunmaktadır.

Gençlikte her iki kızdan birisinin kız arkadaşına karşı bu tür eğilimleri olabileceği, daha sonra erkeğine kavuşunca bu eğilimden uzaklaştığı bildiriliyor.

LÖSEMİ

Lösemi veya kan kanseri bundan 10 yıl önce öldürücü bir hastalıktı. Şimdi ise, bilim adamlarının kanser hastalıklarında en başarılı oldukları türü oluşturmaktadır. Günümüzde löseminin tedavisi alanında çok büyük ilerlemeler sağlanmıştır.

Bu arada yepyeni ve büyük bir adımın atılması da yakın görülmektedir. Çünkü bilim, koloni stimüle eden faktörü kimyasal yöntemle izole etmiş ve genetik tekniği sayesinde yapay olarak gerçekleştirmeyi başarmıştır. Bunun pratik şekildeki anlamı vücudun daha çabuk sağlıklı kan dokuları üretmesinin sağlanmış olmasıdır.

Lösemi, 1845 yılında **Rudolf Virchow**'un hastalığı tarif ederken **"Beyaz kanlılık"** dediği şekilde, kandaki beyaz yuvarların kontrolsüz şekilde çoğalmasıyla ortaya çıkar. Beyaz yuvarlar her şeyden önce dalak, omirilik ve lenf bezleri tarafından üretilmektedir. Bu üretim lösemi hastağında bir patlama şeklinde ortaya çıkmaktadır.

Böylece vücut dokuları kırmızı yuvarlardan yoksun kalmakta ve yaşam için gerekli oksijeni sağlayamamaktadır. Beyaz yuvarların sınırsız artışı doku zehirleri ve ışın tedavisiyle önlenerek hasta iyileştirilmektedir. Son çare olarak da sağlıklı insanlardan ve en iyisi bir akrabadan ilik nakli yapılmasıdır.

Zira akrabalar arasında doku uyuşması daha kesin olarak sağlanabilmektedir. İlik naklinde uygulama sayısı kadar riziko faktörü de fazlacadır. Hasta haftalarca, bazen aylarca mikrop geçirmeyen bir oksijen çadırı altında bekletilmektedir. Yediği, içtiği herşey hatta havası bile mikroptan arındırılmak zorundadır.

LİBİDO

Libido nedir? Psikologlar ve pisikoterapistler günümüzde hala bu konuda bir görüş birliğine ulaşamamış bulunuyorlar. **Sigmund Freud**'un görüşlerini benimseyen bilim' adamları libido kavramı ile insanın eşine yöneltiği aşk enerjisi (nesne libidosu) ayrıca kendi vücuduna hissettiği enerjiyi (özne libidosunu) anlamaktadırlar. Libido herhalde insanın vücudunda hissedebildiği seks yaşamı dürtüsüdür. Cinsel iktidar ise, bunu yapabilmektir. **Carl G. Jung** ise, libidonun insanın genel yaşam (güdüsünü) motivini oluşturduğunu öne sürmektedir.

LORDON

Cinsel ilişkiden sonra hissedilen mutluluk ve rahatlık duygusunu simgeleyen eski bir Yunan şeytanına **Lordon** adı verilir. Kadın bu sırada sır üstü yatar ve omuzlarıyla ayaklarıyla yere temas eder. Eski Yunanlılara göre, bu pozisyon aşk arzusunun en tahrik edici şekliydi.





Tıpta belkemiğinin bir rahatsızlık nedeniyle ileri doğru eğilmesi olayına Lordon adı verilmektedir.

ŞEHVET ÖLDÜRÜCÜLER

Halk arasında cinsel rahatsızlıklara yolaçan ilaçlara çeşitli isimler verilmektedir. Eskiden erkeklerin ve kadınların giydiği sıkı ve apışlıklı uzun paçalı külotlara **"aşk katili"** gibi isimler verilirdi. Tabii bunlar sadece eğlenceli bir dedikodudan ibaret kalmıştır. Çağdaş kimyasal aşk öldürücülerin durumu daha karmaşıktır. Yan etkileri ekseri zararsız gibi nitelenmekte, bilinmemektedir. Kadınla erkek arasında, birdenbire başarısızlığa uğrayan ilişkilerde yüzde 50 iktidar ve arzu artırıcı ilaçların kusuru bulunduğunu belirtiyorlar.

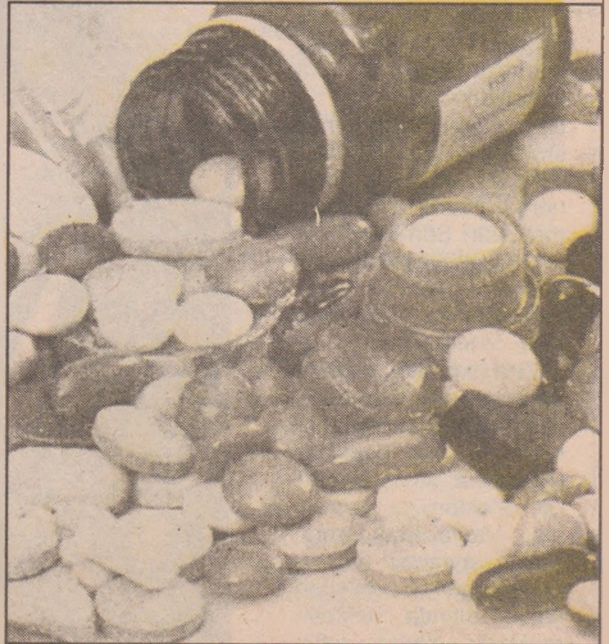
Bunun ıstırabını kadınlar ve erkekler çekmektedir. Erkek bazen neden göğüslerinin irileşmeye başlamasının, kadın ise, sakal bıyığının çıkmasının da nedenini bilmemektedir. Bu tür belirtiler uzun süre alınan bazı ilaçların yan etki belirtisidir. Münih'te **Edition Medizsin** populer yayınevi doktorlar ve eczacıların işbirliğiyle seksüalite rahatsızlıklarına yolaçan en önemli ilaçların bir listesini yayınlamış bulunuyor.

Bunların içinde en fazla **"Beta reseptör blokör"** denen ve yüksek tansiyon ile kalp hastalıklarını karşı kullanılar ilaçlar vardır. Seks öldüren ilaçlar methyldopa gibi arzu öldürücü veya sakinleştirici trankilizan maddeler içermektedir. Bu arada doping niteliği taşıyan yani anabolik ilaçların da ismi geçmektedir. Bir ara bu ilaçlar sporcular ve vücut geliştiriciler tarafından kasların güçlendirilmesini hızlandırmakta kullanılıyordu. İlaç kadınlarda arzu öldürmekte, sakala, bıyığa benzer tüylerin çıkmasını, Kiltoris'in ise, büyümesine yol açmaktadır.

LENFATİK SİSTEM

Vücudumuzun içindeki plazmaya benzer sıvı kanallarına lenfatik sistem adı verilir. Sabah kalktığımız zaman bazen gözlerimizin altındaki şişkinlikler veya yanaklarımızdaki inişli çıkışlı geçici kıvrımlar görünüşte kan dolaşımıyla ilintili bir olay gibidir. Aslında dolaşımla hiçbir ilintisi bulunmamaktadır. Çünkü sabahları gözlerimizin veya yanaklarımızın çevresinde biriken bu nesne tamamen kendine özgü bir lenf sıvısıdır.

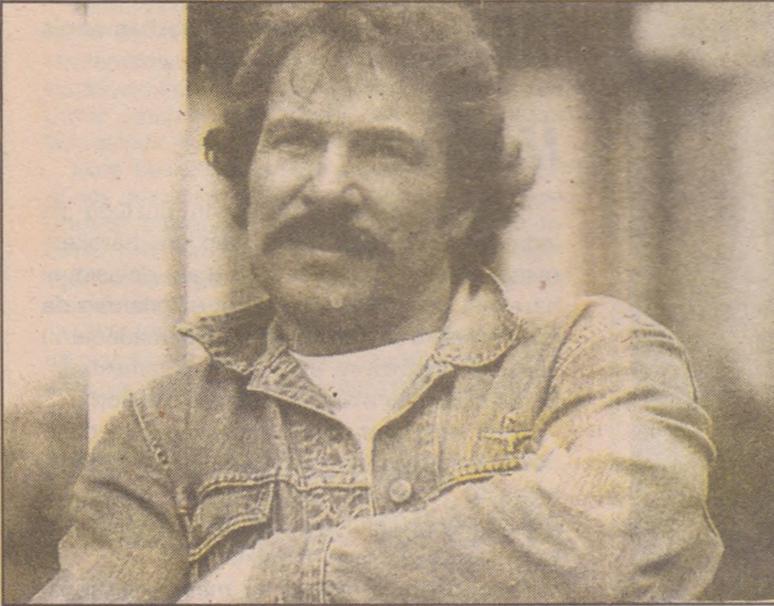
Lenf sıvısı plazmaya benzer. Vücudumuz bu açık renkli sıvıdan günde iki litre kadar üretir. Dokularımız bu sıvılarla beslenir. Bu beslenme sırasında ortaya çeşitli dallara ayrılmış bir kanal sistemi içinde karmaşık bir yöntem ortaya çıkar. Lenflerin bazı yerlerde düğüm noktalarını anımsatan bezleri vardır. Ayrıca vücudumuzda dalak gibi lenfatik organlarımız vardır.



Lenf sıvısı ve lenf bezleri vücudumuzun bağışıklık sisteminde de büyük bir rol oynar. Vücudumuza giren zararlı saldırganları ve diğer zararlı maddeleri yok etmek, savaşmak ve boğup atmak için programlanmıştır.

Lenf sistemi bunu başaramazsa vücudun çeşitli noktalarında şişme ve iltihaplanma olayı ortaya çıkar. Cildimizin üzerinde tipik mor çizgiler belirir. Eğer antibiyotik ile tedavi edilmezse öldürücü kan zehirlenmesine bile yol açabilir.

Normal kan dolaşımının aksine lenf sistemimizde pompalayıcı bir kalp yoktur. Lenf sıvısı kaslarımızın hareketiyle taşınır vücudumuzun çeşitli yerlerini çalkalayıp yıkar. Vücuttaki selüloit, ödem, ergenlik çıbanı, mantar rahatsızlıkları halinde lenf yollarına masaj yapılması bu nedenle tavsiye edilmektedir.



MACHO (MAKO)

Avrupa'da son 10 yılda ortaya çıkan bir erkek tipidir.Adı **Joseph**'tir, fakat annesi **Pepperl** diye çocuksu isimle çağırır. Okulda ise, **Depperl** derler. İççamaşırları mankeni olarak çalışır, kadınlar sinsice yanına sokulup kalçalarını yoklarlar.

Sözlükler makonun erkek üstünlüğünü, gücünü ifade eden kişi olduğunu yazıyorlar. Ancak feministler ya da kadın hakları savunucuları, mako denen erkeğin kadın etkinliğini küçümseyen hasta bencil tipler olduklarını öne sürmektedirler.

Gerçek şudur ki, ister mako olsun. ister olmasın, erkeğin kadının yanında zayıf cinsiyet olduğu en yeni bilimsel savlarla kabul edilmektedir. Bu gerçek daha doğum öncesinde belirgin olmaktadır. Ana karnında erkek ceninlerin ölüm oranı, dişi ceninlerden daha fazladır.

Erken doğan bebeklerde ise, kızlar erkeklerden daha çok hayatta kalabilmeyi başarmaktadırlar. Hayatın birinci yılında ise, sözde güçlü cinsiyet denen erkek çocukların kızlardan daha çok öldükleri gözlenmektedir.

Bu gerçek burada kalmamakta böylece sürüp gitmektedir. Örneğin, erkeklerde ruhsal ve sinirsel rahatsızlıklar, kadınlardan fazladır. Erkekler kadınlardan daha çok işitme, konuşma hatalarına düşerler. Soğuk ve ağrıya karşı kadınlardan daha hassastırlar. Kadınlar kadar orgazm olanaklarına da sahip değildirler. Üretim açısından da kadınlardan yine zayıftırlar.

Bilim adamları, erkeğin ürettiği spermanın ortalama değerinin giderek azaldığını saptamış bulunuyorlar. Tartışmasız bir diğer gerçek ise, ortalama erkek ömrünün kadınınkinden 8 yıl daha kısa olduğudur.

MANYETİK ALAN TEDAVİSİ

Bazıları bunun doğruluğuna yemin ederken diğerleri gülüp geçiyorlar. Ancak gülenlerin son gülen olmadığı bir gerçek. Çünkü manyetik alan tedavisi her ne kadar tartışma konusu da olsa, kemik kırılmalarında bunun yararları kendini kanıtlamış bulunuyor.

Birçok ortopedi uzmanı kırılan kemik parçalarını manyetik bir halka ile çevirmekle kan dolaşımı, özümsenme ve oksijen gereksinimini güçlendirmeyi çağdaş bir yöntem olarak benimsemiş bulunuyorlar.

Böylece kemikler daha çabuk kaynaşıp iyileşebilmektedir. Manyetik alan tedavisinin migren (yarım baş ağrısı), bazı iltihap ve damar rahatsızlıklarında yararı görülmüştür. Ancak henüz tam kanıtlanmamıştır. Manyetik alan tedavisi tıp biliminin en yeni dallarından birisidir.

Tasavvurun üzerinde hassas aygıtlar ile beyin ve kalp merkezindeki manyetik alanlar ölçülebilmektedir.



Bu organların içindeki manyetik alanlar, yeryüzünün manyetik alanından yüz milyon kez daha zayıftır. Dolayısıyla hasta bu ölçüm sırasında özel bir izolasyon kısmına alınmaktadır.

MAZOŞİZM

Aşırı ıstıraba kadar uzanan kötü davranışlar karşısında cinsel zevk duyma olayına mazoşizm denir. Bu isim ünlü bir yazardan kaynaklanmaktadır. 1836-1895 yılları arasında yaşayan **Leopold Ritter V. Sacher Massoch** ünlü bir yazar ve kahraman bir askerdir.

Psikoterapistler mazoşizm olayına oldukça normal açıdan bakıyorlar. Domina denen (acımasız hanımefendi) tipinde bir kadının kendisini zincire vurup kamçılamasından hakaret edercesine aşağılamasından cinsel zevk duyan kişiler, genellikle işlerinde çok başarılı ve her işin altından kalkan tiplerdir. Başarıyı kendilerinden zayıf kişilerin sırtından sağlamaktadırlar. Bu insanlar niçin gazetelere ilan verip **"Çok uyumlu kişinin sevgi dolu hükmedici bir hanımefendi"** aramasını **"Bilinçsiz başarı utancı"** şeklinde açıklıyorlar. Gündüz yaptıklarının hesabını gece verme arzusu duyuyorlar.

Mazoşizm sadece erkeklerle sınırlı bir olay olarak kalmamaktadır. Özel dergilere ilan verip enerjik hanım arkadaşlar arayan kadınların da sayısında giderek artış görülmektedir.

Psikanalistler mazoşizm üzerinde henüz ortak bir görüşe sahip olamamışlardır. Bir kurama göre, bu tür insanlar sevgisiz bir ortamda yetişip büyümüştür. İlgiyi üzerine çekebilmek için, çocukluğunda bilerek ceza gerektiren yaramazlıklar yapmıştır. Çocuk, cezayı sevginin bir tür alternatifi gibi benisemiş bulunmaktadır.

MASAJ

Okşama, sıkma, vurma, elin düzlüğü ile indirilen hafif darbelerle yapılan harekete masaj denir. Masaj sadece kan dolaşımını harekete geçirmez, bazı vücut salgılarının da güçlenmesini sağlar. Histamin gibi maddelerin vücut iç organlarını uyardıkları bilinmektedir. Bu tür maddeler masajla harekete geçiyorlar.

Ciddi erkek ve kadın masajcıları üzen bir nokta, bazı masaj esnaflarının gerilim giderici masajlar üzerinde uzmanlaşmış olmasıdır. Bunların tıbbi bilgiden yoksun etkinliklerine izin verilmesi sakıncalı görülmektedir.

Özel yaşamda normal bir masaj ile eşlerin birbirine yaptıkları erotik masajın sınırlarını ayırmak zordur.



Bilinçli masaj özellikle kırıkların iyileşmesinden sonra ayrıca bir çok kramp olaylarına karşı doktorlar tarafından özellikle yazılmaktadır.

MELANOM MALİGNE MELANOM

Latince (Maligne) kötü, Yunanca, (Melos), siyahtır. Cilt kanserine bu isim verilir. Erken teşhis edilirse, cilt kanseri tedavi edilebilmektedir. İhmal edilirse ölümle sonuçlanabilir.

Cilt kanseri son 10 yılda katlanarak artmakta, hiçbir kanser türünde böylesine bir artış hızına rastlanılmamaktadır. Hastalıktan ölen erkeklerin sayısı, kadınların 1,5 katıdır. Hastalık neden böyle aniden hızlanmıştır? İnsanlar neden böylesine cilt kanserine yakalanmaktadırlar?

Hala kesin olarak açıklanamamıştır. Yoğun güneş banyosu, ultraviyole ışınların dozunun artması hastalık rizokusunu artıran nedenlerdendir. Ne var ki, cilt kanseri insanın, örneğin ayak tabanı gibi hiç güneş görmeyen vücut kısımlarında da ortaya çıkmaktadır.

Ciltte beliren bir leke büyümeye başlarsa, ya da çevresi kızarıp sertleşen kabarcıklar uzunca süre geçmezse hemen doktora gösterilmelidir.

MENSTRÜASYON (REGL-AYLIK RAHATSIZLIK)

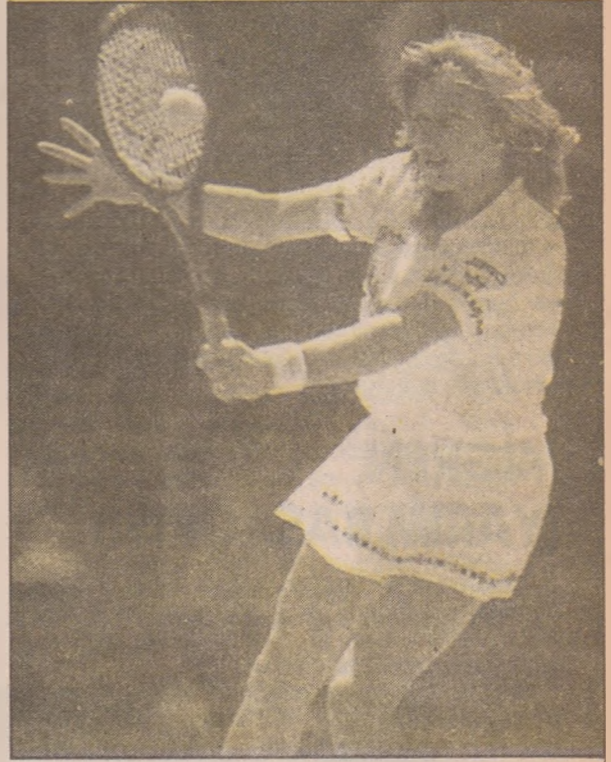
Latince (Menstrus), aylık sözcüğünden kmaynaklanır. Cinsel açıdan olgunlaşan kadının ortalama her 29 günde bir ortaya çıkan 3-5 gün süren rahim kanaması halidir. Bu arada yapılan araştırmalar, aydınlatılmayan ve anneleri tarafından bu konuda uyarılmayan tecrübesiz kızların ilk kez aylık rahatsızlıkla karşılaştıklarında büyük sıkıntılara sürüklendiklerini göstermiştir.

Aslında aylık rahatsızlık genç kızlara ve kadınlara hemen arkasından sihirli tasavvurlar sunar. Aylık rahatsızlık hakkında ilkel toplumlarda olduğu gibi çağdaş sanayi ülkelerinde de bazı manasız inançlara rastlanmaktadır.

Örneğin, bazıları aylık rahatsızlık sırasında akan kanın vücuda zararlı kötü bir kan olduğuna inanırlar. Aylık rahatsızlık gecikirse bunun vücutta bir kötü kan birikimine yol açabileceği, bu zehirli kanın beyine gideceğine inananlar vardır. Bunların hepsi birer boş inançtır.

Aslında aylık rahatsızlık çok normal bir olaydır. Vücutta döllendirilmemiş bir yumurta bırakılmaktadır. Bu yumurta niçin, örneğin, erkeğin sperması gibi vücut tarafından özümsenmez? Bu konu bilim adamları için hala bir tür bilmece olarak kalmaktadır. Öyle olsa aslında bu kadınların da çok yeğleyecekleri bir durum olurdu. Çünkü kadınların yüzde 54'ü aylık rahatsızlığı bir sorun olarak görmektedirler.

Şampiyon kadın sporcular, bu sırada kısa da olsa form düşüklüğü gösterirler. Örneğin, dünyanın bir numaralı kız tenisçisi **Steffi Graf**, Paris'te genç İspanyol **Arantxa Sanchez** karşısında 6-7, 6-3, 5-7'lik setlerle maçı kaybettikten



sonra nedenini, **"Maç rahatsızlık günlerime rastladı"** diye açıkladı.

Günümüzde kızlar normal olarak 12 yaşında ilk aylık rahatsızlıklarını yaşamaya başlıyorlar. Olay 8 yaşından önce olmuşsa, ya da 18'dan sonra olmuşsa, mutlaka bir doktora görünmek şarttır. Yoğun şekilde spor yapan kızlarda 1-2, hatta 3 yıllık gecikme normal sayılır. Eğer sporcu yarışmalara katılıyorsa, gecikme daha fazla da olabilir.

Patolojik denecek kadar zayıf kızlarda da aynı durum söz konusudur.

Düzensiz aylık rahatsızlıklar, (rahatsızlığın anormal şekilde gecikmesi) genellikle hormon rahatsızlıklarıyla ilintili olabilir. Nedeni ruhsal da olabilir. O zaman rahatsızlık başladığında ortaya kramp şeklinde sancılar çıkabilir.



Özellikle 14-20 yaş arasındaki kızlarda bu duruma daha sıkça rastlanır. Önceleri doktorlar bunun nedenini tatmin edilmemiş bir aşk arzusu diye yorumlarlardı. Rahim bu görüşe göre sözde bir presto gösterisinde ve kuruma tehdidinde bulunurdu.

MİGREN (YARIM BAŞAĞRISI)

Yunanca (Hemikrania), başın yarısı sözcüğünden kaynaklanır. Kan damarlarıyla ilintili, bazen katlanılması güç başağrılarına migren veya yarım başağrısı diyoruz.

Bazı tıp adamları, başağrısı hakkında ilginç bir sav öne sürüyorlar. Bunlara göre başağrısı, eskiden mevcut olmayan, fakat sonradan öğrenilerek benimsenmiş bir rahatsızlıktır. Çocuk, yıllar boyunca annesinin veya babasının başağrısı şikayetlerini izler. Sonunda onların kişiliğinde kendini bulurken, başının ağrıdığını öne sürer. Bu görüş yalanlanmasa bile, tüm migrenlerin böyle bir alıntıdan kaynaklanmadığı kesindir. Çünkü migrenin başladığı her yeni nöbette kafatasındaki damarların belirli bir süre sıkıştığı ve açıldığı kesin olarak bilinmektedir. Bunun da fiziksel bir nedeni olması gerekir.

Bu tür başağrıları ortalama 7.5 saat kadar sürmektedir. Yinelemeleri çok değişik zamanlarda olabilir. Yılda birkaç kez olabildiği gibi, haftada defalarca da oluşabilir. Tüm insanların yüzde 20'si çoğu kadın olmak üzere migren hastasıdır.

Tedavi sırasında hastanın da doktora yardımcı olması büyük önem taşır. Oksijen banyosu, su kullanılması, spor, hafif masajlar, akupunktur ve hepsinden önce de sağlıklı bir yaşam biçimi olumlu etki sağlamaktadır. Uzun süre alınan ilaçlar ağrının şiddetini dindirir. Rahatlık sağlamaktaysa da bu kez de hastanın ilaca bağımlı olması tehlikesi ortaya çıkmaktadır.

Kozmetikçi **Meike Schmid**, hastalığı hakkında şunları söylüyor:

"Yaklaşık 20 yıldan beri, yani gençliğimden bu yana migren çekerim. Bazen hafif bir başağrısı şeklinde ortaya çıkar. Bir ağırlık hissederim. Bazen ise, ekseri kusma, vücuttan soğuk ter boşanması, ishal ile ağır bir biçimde beliriverir. Neden olduğunu anlamak gayretlerin ötesinde bir olay olsa gerek.

Bu yüzden yıllardan beri bir günlük tutmaya başladım. Günlüğüme hava durumu, o gün yediğim yemekler, işimde zorlanıp zorlanmadığım, kocam seyahatte mi değil mi ve buna güncel her olayı kaydediyorum. Benim için 2 şey gerçektir. Birincisi, giysilerimin içinde bir üşüme hissetmeye başlıyorum. Bu bir migren habercisi. İkincisinde ise, fazla albüminli besinler alırsam vücudum alerjik bir tepki gösteriyor. Bunun yanı sıra ıhlamur çiçeği, bazı parfümler ve bazı temizlik maddeleri de böyle tepkiler oluşturuyor. Hepsi başağrısı yapmıyor. Bazen aksırmakla geçiyor. Bazen de migren başlıyor. Migrenin bende ruhsal bir nedeni olduğu yolunda hiçbir ipucu bulamadım. Rahatsızlığa karşı bazı şeyler denedim. Örneğin akupunkturun iğne yerine basınçla uygulanan türü gibi. Bir fark olmadı. Alerji oluşturan besinlerden kaçındım. Sırf bunun da yararı olmadı. Şu anda ağzımdaki dişlerin bütün dolgularını değiştirtmekle meşgulüm.



İki şeyin son olarak yararını gördüm. Mesela, suyu 30 derece ısıtılmış bir yüzme havuzu kenarında otururken vücudumun üst kısmını, balıkçı yakalı kazak, süveter ve şal ile kapatıyorum. Gece yatarken yatağa sıcak termofor koyuyorum. Bu arada bir bardak beyaz şarap içip daha önce de solunum jimnastiği yaparak, gerilimi atıyorum. Homeopatik ilaçlar alıyorum."

Batı uygarlığının tüm ülkelerinde yasaların tanıdığı tek evlilik şekli monogamidir. Ancak dünyada bu uygulamanın çoğunlukta olduğu söylenemez. 180 farklı kültür ve etnik grup üzerinde yapılan araştırmaya göre, monogami bir kuraldan çok istisnadır.

İki Amerikalı sosyolog **C. S. Ford** ve **F. A. Beach** yasalara göre monogami uygulanan 29 toplumda insanlığın 3'te 2'sinin evlilik dışı ilişkilere gözyumduklarını söylüyorlar. Ayrıca 154 toplumda birden fazla eşe izin verilmektedir. Hemen en büyük çoğunlukta erkek birden fazla kadın almaktadır.



Buna da poligami adı verilmektedir. Kadının birden fazla erkekle evlendiği toplum sayısı ise, yok denecek düzeydedir. İnsanların kasları birden fazla ilişkiye elverişli olduğu halde neden tek bir eşle evlenirler? Bilim adamları buna tek bir yanıt bulamıyorlar. Tek eş ile evliliği savunanlar insanın doğal cinsel ilişki ve eş ararken şans eşitliği ilkesiyle hareket ettiğine inanıyorlar. Karşıtlarına göre ise, tek eş yani poligamiye dayalı evliliklerin kökünde ekonomik nedenler vardır. Örneğin, birden fazla eşden doğan çocuklar arasında babadan kalan mirasın paylaşılması mirasın bölünmesine, azalmasına yol açacaktır.

Alman düşünür **Schopenhauer**'e göre, **"Bir erkek eğer gereken sayıda kadına sahip olursa, rahatlıkla yılda 100 tane çocuk yapabilir. Kadın ise, yılda 100 erkekle de ilişki kursa, tek bir çocuk yapabilir."** Bu nedenle karısı sadece kendisine bakarken, erkek başka kadınlara daha çok bakar. **Schopenhauer**, bu yüzden monogaminin erkek için doğal olmadığını, kadın için biçilmiş kaftan olduğunu öne sürüyor. Ancak Alman filozofu izleyenlerin görüşü daha farklı. Seksüel araştırmacı **Ernest Borneman**, çok sıkı şekilde uygulanan monogaminin cinsel deneyimi kısıtlayan, eşleri yanlış kararlara sürükleyen ve görünüşte insanı aptal eden bir şekil olduğunu öne sürüyor.

MÜLTİ SKLEROSİS

Merkezi sinir sisteminin kronik, kısım kısım ilerleyen sürekli hastalığıdır.

Bazıları hastalığın, son aşamada sanki insana acıdığını öne sürerler. Hasta bu aşamada coşkulu, neşeli, keyifli bir tutum içinde görünür. Aslında hala ağır hastadır ve kendine bakamayacak durumdadır. Mülti sklerosis, en çok Orta Avrupa'da rastlanılan bir sinir rahatsızlığıdır. Almanya'da çoğunluğu kadınlardan oluşan 100 bin mülti sklerosis hastası vardır. Dünyaca ünlü çellist **Jaqueline du Pre** 1987 yılında bu hastalıktan ölmüştü.

Hastalığın nedeni hakkında pek az şey bilinmektedir. Bilinen şeyler ise, insanların 20 ile 40 yaş arasında rahatsızlandıkları, hastalığın duraksama aralıklarıyla ilerlediği, görme bozuklukları, başdönmesi, sağırlmaşma, kollarda ve bacaklarda duygu degişikliklerine yolaçtığı gibi ayrıntılar. Bazı kişiler mülti sklerosis hastası olarak ileri yaşlara kadar yaşabilmekte hatta çalışabilmektedirler. Diğerleri ise, erken emekli olmak zorunda kalmaktadırlar. Etkili bir ilaç henüz bulunamamıştır. Vitamin alarak ve yoğun hasta jimnastikleri yaparak hastalığın çeşitli bölümlerinin şiddetini ve sürecini azaltmak mümkündür. Bazı Avrupa ülkelerinde mülti sklerosis hastaları dernekleri bulunmaktadır.





ANNE SÜTÜ

Doğumdan sonra annenin memelerinde bebekler için besleyici bir sıvı oluşur. Haşarat ilaçları, giderek artan çevre kirliliği konusundaki tüm uyarılara karşın, yeni doğmuş bir bebek için en iyi besin yine de anne sütüdür.

Doğumdan sonra annede süt bezlerinin oluşmasıyla emzirme olayı da başlar. Anne sütü bebeği ishal, grip, bulaşıcı hastalıklara karşı koruyan çeşitli antikorlar içerir. Bu süt 8 gün kadar bebeği besler, bu nedenle ana sütü diye anılır. Bu sürecin sonunda anne süt bezleri olgun anne sütü üretmeye başlar. Miktarı günde yarım litre kadardır. Anne sütüyle beslenen bebeklerde, ishal ve alerji olayları, inek sütüyle beslenenlere oranla çok daha az ortaya çıkmaktadır.

Bebek emziren annelerde de biberonla bebek besleyen annelere oranla göğüs kanseri olayı oranı daha azdır. Anne sütünün tüm zamanlarda değerli ve şifalı etkisine inanılması boşuna değildir. Orta Çağda yaşayan **Alba Dükü** ihtiyarlık yıllarında ömrünü uzatmak için kendine iki tane süt nine kiralamıştı. Bunların sütleriyle beslenen akıllı dük gerçekten de amacına ulaşmış, sağlıklı ve uzun bir yaşam sürdürmüştü. 1507-1582 yılları arasında yaşayan **Alba Dükü**'nün 75 yıl yaşaması zamanın ömür ortalamasının iki kat aşan bir olaydı.

İran'da da göçerlerin kadınları, göğüslerindeki sütün fazlasını pazarda pahalı fiyatlarla satarlardı. Çinli kadınlar da lokantalarda anne sütü satarlardı. Avrupa'da da İkinci Dünya savaşına kadar Avrupa'da iyi çevrelerin çocuklarına süt veren parayla tutulmuş süt nineleri vardı. Bundan sonra bebekleri mümkün olduğunca erken şekilde şişe sütüne alıştırma şekli benimsendi. Olay, bebek emzirmenin annenin göğsünün güzelliğini bozduğu gibi yersiz ve boş bir iddiadan kaynaklanmaktaydı.

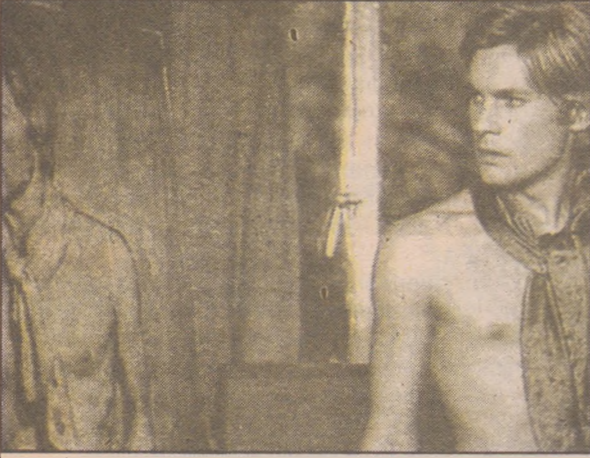
Günümüzde ise, bebeğini emziren annelerin sayısı yeniden artış göstermektedir. Şimdi ise, giderek daha çok Avrupalı kadının bebeğini emzirmeye yöneldikleri izlenmektedir. Bazen de anne süt vermeyi istediği halde, sütü kesilir. Bunun genellikle ruhsal nedenleri vardır. Psikolog **Helena Deutsch**, çoğu annelerin emzirirken bazen bir takım şehvet duyguları hissettiklerini, bundan utanç duyduklarını saptadığını söylüyor. Bu olay bebeğin sütten kesilmesiyle sonuçlanır. Böylece süt de kesilir.

MYOM

Yunanca (Myoma), kas kistidir.

Myomlar korkutucu olurlarsa da, kesin doku incelemesi sonucunda her zaman kaygı verecek bir sorun olmadıkları görülür. Zamanımızda her iki kadından birisi hayatının herhangi bir zamanında rahminde myom olayını yaşamıştır. Her beş kadından birisi myom olduğu halde bunun farkına varmamıştır.





İyi huylu tümörlerin nedeni tam olarak bilinmiyorsa da, yumurtalığın işleviyle ilintili bulunmaesı mümkün görülüyor.

Bilim kitapları, bir enerji deşarjından söz ediyorlar. Normal olarak hamilelikte ortaya çıkması gereken bu enerji, bir görüşe göre bu kez hedefe isabet etmediği için myom oluşturuyor. Bu kistlerin estrojen hormonunun etkisiyle rahimde büyüdüğü biliniyor. Dolayısıyla adetten kesilme (menopoz) yıllarında artık ortaya çıkmamaktadır. Mevcut olan myomlar ise, yine menopoz döneminde kuruyup yok olumaktadır. Myom bir şikayet nedeni olmadığı ve fazlaca iri olmadığı zaman kendi haline bırakılır. Yine de altı ayda bir kontrol şarttır. Eğer fazlaca büyükse, yanındaki organlar üzerinde baskı da oluşturursa hormon tedavisi uygulanır ya da ameliyatla alınır. Myom ameliyatı rahime herhangi bir zarar vermeden gerçekleşir. Ancak myom ilerlemiş ve fazla büyümüşse, kadın da artık çacuk yapmayacaksa, ekseri rahimle birlikte alınır.

BOYUN TUTULMASI

Cereyanda kaldığımız zaman, bazen boynumuzun tutulduğunu hissederiz. Aslında kabahat cereyanda değildir. Ani baş hareketleri, omuz, sırt kaslarının gerilimi, sinir iltihabı gibi çeşitli nedenleri vardır. Ağrılar şiddetliyse ya da normalden fazla sürerse, hemen doktora görünmek gerekir. Boyun tutulmasına karşı, yüzmek (sırtüstü yüzmek), hafif baş ve boyun jimnastiği, çalışırken kas yumuşatıcı kısa hareketler yapmak yararlıdır. Özellikle eğilip çizgi çizenlerde ya da sürekli daktiloda çalışanlarda bu yumuşatıcı hareketler gereklidir.

ÇIPLAKLIK

Almanya'nın Münih kentinden söz edenler, ilginç ve tarihi binaların yanı sıra (Englischer Garten) İngiliz bahçesindeki çıplakları da anlatmayı unutmazlar. Artık bu parkta güneşlenen çıplaklardan kimse rahatsız olmamaktadır. Çıplaklar kalkıp anadan doğma halleriyle bira almaya gitmiyor, ya da çıplak halde tramvaya binmiyorlar. Bu nedenle Alman din adamları da ölçülü davranan çıplaklardan şikayet etmekten vazgeçmiş bulunuyorlar.

Çoğu Avrupa ülkesinde çıplaklık artık geleneksel bir yasak olmaktan çıkmış bulunuyor. Zamanımızdan 20-30 yıl kadar önce insanın düşünmeye bile cesaret edemediği filmler, artık Avrupa televizyonlarında gösteriliyor. Ciddi ve ünlü moda evleri de, mevsimin modasını tanıtırken Avrupa TV reklamlarında, güzel giyinmiş mankenler arasına birer çıplak erkek-kadın manken sokmayı ihmal etmiyorlar.

Çıplaklığın cinsel özgürlüğe katkısı fazla olmamıştır. Psikologlar anne ve babaları, kendi çocuklarına tahrik edici şekilde çıplak görünmemeleri için uyarıyorlar. Çocuk çıplak görününce ise, onunla alay edilmemesi öğütleniyor. Bulüğ öncesi ve bulüğ sırasında, gençlerde doğal bir utanma duygusu vardır. Çıplaklık dalgası, bu utanma duygusunu tamamen ortadan kaldıramamıştır. Ansiklopedilerde belirtildiği şekilde cinsel tahriki oluşturan şey insanın çıplak vücudu değil, vücudun belirli kısımlarıdır. Bu nedenledir ki, bikini, tanga mayolar, hot pant (sıcak pantolon) gibi dekolte giysileri, çıplaklıktan daha tahrik edici bulanlar vardır.



NARSİSİZM

Yunanca (Narkissos) kelimesinden kaynaklanıp kişinin kendi kendini sevme duygusudur. En çok tek evlatlar bu tür eğilime karşı tehlikededirler. Özellikle aşırı övgü, hayranlık duygularıyla büyütülür ve hiç azar ve ceza ile karşılaşmazlarsa, bu eğilimleri daha da güçlenebilir. Bu nedenle psikologlar bu çocuklara onların pek güzel, pek sevilen, en akıllı kişiler olduğu yolunda fazla abartılıp, iltifatta bulunulmamasını öğütlüyorlar.

Normal olarak kendi çocuğuna bu tür iltifat eden bazı yetişkinler de kendi kendilerine narsisizme varan bir hayranlık duygusu hissetmektedirler. Bu tür insanlar hayatta kendi kendilerine duydukları hayranlık nedeniyle, bir eşe verecek sevgiden yoksun kalmakta dolayısıyla bir eş bulamamaktadırlar. Başka bir insanın bunlara duyduğu sevgi ve eğilimi ise, yine bu insanlar tarafından kendi kendilerine duyulan sevginin bir tür doğrulaması (teyidi) gibi kabul edilir.

Sevişirken de eşinin orgazm olmasını yine kendi güzelliğinin hakkı gibi kabul ederler. Garip davranışlarıyla ünlü bazı artisler bunun tipik örneğidirler. İngiliz yazar **Oscar Wilde** bir narsisizm anıtı gibidir. **"Dorian Gray"**'in portresi isimli romanı filme de alınmıştır. Narsizmin çok belirgin bir örneğidir. Psikologlar, narsist insanlarda daha çocukluktan itibaren **"Ben"** sözcüğünü ön planda tutan bir cinsel saplantı görüyorlar.

Kavram Yunan mitolojisinden kaynaklanmaktadır. Narkissos bir yarı Tanrı idi. Bir su kaynağı üzerine eğilip de kendi aksini görünce aşık oldu. Bir türlü oradan gözlerini ayıramadı. Nihayet hançeri çekip kalbine sapladı. Buradan akan kanlardan nergis çiçekleri çıktı.

BURUN

İnsanın koku alma organıdır. Avrupa'da bir atasözü vardır. Bazı beyler burunlarının vaat ettiğini tutmaz derler. Aslında insanın burnu ile kişiliği arasında hiçbir ilinti bulunmamaktadır. Fakat burun ile zevk arasında yakın bir ilinti vardır. Yaşadığımız yüzyılın başlangıcında Berlin'li kulak, boğaz, burun uzmanı **Wilhem Fliess**, burunda kendi ismiyle anılan seksi kısımlar keşfetti. Bunlar erkek ve kadın cinsel organlarındaki şişici cisimlere benzemektedirler. Kişi tahrik olduğu zaman burnunun bir kısmında kan birikmekte ve şişme ortaya çıkmaktadır. Özellikle erkeklerde bu şişkinlik cinsel ilişki sırasında mükoza (sümük bezlerinin) kurumasına neden olur. Orgazm şiddetli olduğu zaman burun kanamasına bile yol açabilir. Rahimin refleks hareketleri de burun mükozası üzerinde mutlak şekilde etkili olur. Çoğu kadınların aylık rahatsızlık döneminde burunlarının kanaması bunun sonucudur. Bazen bu durum rahatsızlık gününü bile ileriye atabilir, burun kanaması normal kanamanın yerini alır.

Bilim adamları burun ile cinsel organlar arasında şimdiye dek ele alınmamış bir ilinti bulunduğunu, beynin bilincimizin merkezini oluşturan kısmının koku alma merkezinden geliştiğini öne sürüyorlar.

DOĞAL TEDAVİ

Bünyemizin kendi savunma sistemini harekete geçiren metoda doğal tedavi ismi veriliyor. Doğal tedavi yöntemlerinin içinde özel homeopati diyeti (rejim), yaşlıların tavsiyeleri, biyokimya bilgisi, bitki ve çiçek özleri, su, hava, toprak, ışık ve hareket ile ve eski tedavi yöntemleri yer almaktadır.

Tıp bilimlerine sıkıca bağlı uzmanlar hala bu yöntemlere kuşkuyla bakıyorlar. Oysa artık onlar bile akupunktur, masaj, sinir tedavisi gibi bazı yeni yöntemleri kabullenmek zorunda kalmış bulunuyorlar. Avrupa'da bu yeni metodların giderek daha çok ilgi görmesi bazı tıp doktorlarının da bu konuda uzmanlaşmasına kadar varan yeni bir akım başlatmış bulunuyor.

DOĞAL KOZMETİK

Çağımızın doğaya dönme ilkesi, bazı makyaj uzmanlarınca da değerlendiriliyor. Fakat çoğu uzmanlar bu konuda uyarıda bulunuyorlar. **"Tanrı yarattı diye her bitkiyi bir kimya fabrikasını üretiminden üstün tutmayın! Bazı mantarlar da doğada bulunurlar. Ama öldürücü bir zehirdirler."** diyorlar.

Dünyamızda 43 bin çeşit yararlı, tedavi edici, gençleştirici ve bakım sağlayan bitki türü vardır. Fakat hepsi de ilkel şekliyle kullanılır halde değildirler. Bazılarının bilinmeyen yönleri, en azından alerjik tepkilere yol açabilir. Doğal maddelerin yolaçtığı rahatsızlıkların tedavisi kimyasal maddelerinkine oranla çok daha güçtür. Çünkü fabrikada hazırlanan malzemelerin içerikleri titizlikle incelenmektedir. Ayrıca bu üreticiler doğal maddelerin yanı sıra bunları tamamlayan, daha kullanılır hale getiren yapay maddeler de kullanmaktadırlar.



Kremlerin yağların hiç açılmadıkları halde kullanım süresi en fazla üç yıldır.İçinde koruyucu madde bulunmayan kozmetik ürünleri hemen kullanılmalıdır.
Makyaj malzemesini kendisi hazırlayanlar, bir uzman tavsiyesini mutlaka almalı, bunu çok küçük miktarlarda kullanmalı, cildini tehlikeye sokmamalıdır.

NECKİNG

İngilizce (Neck) boyun kelimesinden kaynaklanır. Vücudun belden yukarı kısımlarına yumuşak şekilde sevgiyle dokunmaya bu isim veriliyor. Bu hareketin kuralı basittir. Eşler birbirini okşarken belden aşağı inilmez.

Necking, Amerikan gençliğinin ilk buluşmasında birbirine sevgi ile dokunmasından alınmıştır. Seks terapistleri yeni tanışan gençler ile cinsel problemi olan eşlere böyle bir uygulamayı tavsiye ediyor okşamaların baş, göğüs ve karınla sınırlı kalmasını öneriyorlar.

Amaç, burun, kulak, ağız, boyun, koltukaltı, göğüsler ve göbek gibi cinsel uyarı merkezlerini eşe baskı yapmadan uyarmaktır.

Ancak bu tarif necking olayını bulanların amacına yine de tam olarak uymamaktadır. Bu oyunla ilgilenlerin şöyle bir takvim izledikleri biliniyordu.

Birinci gün: Birçok hafif öpücük. **İkinci gün:** Daha yoğun ve dili de karıştırarak öpmek. **Üçüncü gün:** Göğüsleri açmadan dokunma. **Dördüncü gün:** Göğüsleri açarak tahrik etme. **Beşinci gün:** Fermuara saldırıp pettinge dönüştürmek. (Pettinge bakınız)

VEJETATİF SİNİR SİSTEMİ RAHATSIZLIKLARI

Kökeni vejetatif sinir sisteminden kaynaklanan bazı organ rahatsızlıkları bu şekilde anılır. Vejetatif sinir sistemindeki dengesizlik çoğu kez hayatın sıkıntıları, güvensizlik duygusu, güncel yaşamda her türlü çatışma, vesaire gibi ruhsal yaşantımızla ilintilidir.

Doktora giden hastaların yüzde 20 ile 30'u psikosomatik hastalıklardan şikayet etmektedirler. Bu rahatsızlıkların tipik belirtileri, başağrısı, uykusuzluk, kalp şikayetleri, mide, bağırsak şikayetleri, korku halleri, baş dönmesi, cinsel rahatsızlıklar, depressif sarsıntılar, solunum şikayetleri, belkemiği şikayetleridir. Şikayetler genellikle hormonlarla ilintilidir ve örneğin, bulüğ, hamilelik, menopoz gibi kriz dönemlerinde ortaya çıkar.

Bazı önemli hastalıklar da başlangıçta vejetatif sinir sistemi rahatsızlığı görüntüsü sergileyebilir. Örneğin, tiroid bezlerinin aşırı çalışması gibi. Eğer hastada gerçekten organik bir rahatsızlık söz konusu değilse, uzman o zaman ruhsal sorunları ortadan kaldırma yoluna gider. Psikoterapi, hastanın kendi eğitimi, alkol, nikotin ve bedensel yüklenimden kaçınmak yarar sağlar. Hastaya durumunu dosdoğru azarlar gibi söylemek, yarar yerine zarar verir.

NÖRODERMİT

Yunanca (Neuron), sinir dokusu (derma), cilt sözcüklerinden kaynaklanır. Bir cilt rahatsızlığıdır. Nörodermit vakalarının yüzde 70'i çocuklarda ortaya çıkar. Giderek de arttığı saptanmıştır. Günümüzde her üç çocuktan birisi nörodermit olmaktadır. Tipik belirtisi, kızartı, kabuk bağlayan ağrılı kaşıntılar ve durmadan yinelenen egzama olaylarıdır. Cilt uzmanları nörodermitin kalıtım yoluyla geçtiğini inanmaktadırlar. Süt bebeklerinde hemen her zaman çakmak çakmak kızartılarla belirir.

Nörodermit hastası çocukların ortalama 4'te biri süt ve narenciye ürünleriyle, fındık, fıstık ve tahıl ürünlerine karşı alerji gösterirler.

Rahatsızlık sırasında ciltteki yağ bezlerinin zayıflayıp, cilt düzeyindeki rütubetin azaldığı, cildin aşırı kuruduğu gözlenmektedir.

Çocukluğunda nörodermit geçiren yetişkinler de ev içinde toza, polen ve bazı besin maddelerine karşı alerjiktirler. Nörodermitin nedenleri hala tam olarak bilinememektedir. Yine de ruhsal faktörlerin önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Stres, öfke her zaman hastalığı ortaya çıkarabilir. Çoğu kez ergenlikle beraber ortadan kaybolur. Hastalık yine de her zaman ortaya çıkabilir.



Nörodermitin tam bir ilacı yoktur. Asitsiz sabunlar, özel cilt bakımı, cildin yağ ihtiyacını tamamlayan kremler; banyo yağları zararlı besinlerden kaçınma gibi yöntemler uygulanır. Aşırı hallerde merhemler özellikle kortizonlu maddeler yararlıdır. Uzmanlar bu tür rahatsızlıklarda kısrak sütü, karanfil yağı, yeşil otlar gibi doğal maddelerin kesinlikle uygulanmamasını önermektedir. Bu maddeler ciltte geçici olarak olumlu etki sağlasa da asla tedavinin yerini tutamazlar.

NÖROHORMONLAR

Eğer keyfiniz sıfıra düşerse muz yeyiniz. Amerikalı doktorlar bunu tavsiye ediyorlar. Muzda sinirleri çok olumlu yönde etkileyen ve moralimiz için önemli olan nörohormonlar bulunmaktadır. Sinirler arası ilitişimi sağlayan bu hormonlar doğrudan beynimizde, fakat aynı zamanda da sinir sistemimizin diğer kısımlarında sinir dokuları tarafından üretilir. Ve dokular arasında mesaj, bir tür haber taşırlar. En yeni buluşlar bu hormonların vücudumuzun bağışıklık ve savunma sisteminde de önemli bir rol oynadıklarını ortaya çıkarmış bulunmaktadır.

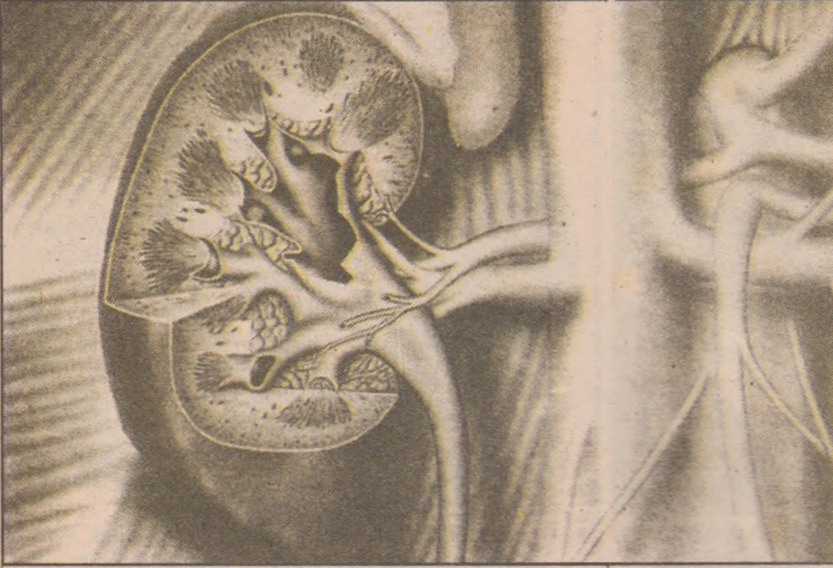
NEVROZ

Kişinin yaşadığı çevreye karşı dengesiz ruhsal davranışlarından kaynaklanan hastalıkdır.

Ünlü Alman ozan **Schiller, "Büyük ruhlar sessizce sabreder!"** diyor. Bu sabrın şekli, şimdi günümüz doktorlarını, özellikle psikoterapistleri giderek daha çok uğraştıran bir sorun oluşturuyor. Bunlara göre nevrozlar, ruhun ıstırap çekip bunun acısını bedenden çıkardığı (Bedenden bir tür intikam aldığı) bir hastalıktır. Nevroz, çağımızda hemen hemen bir uygarlık sorunu haline dönüşmüş bulunmaktadır. Giderek daha çok insan, toplumun beklentileriyle kendi ruhsal durumu arasında uyum sağlamakta, zorluklarla karşılaşmaktadır. Sonuç olarak, tutukluk, korkular, istikrarsızlık, depresyon, aynı zamanda da kaşınma, bulmaca gibi ağrılar, ciltte döküntü gibi bedensel belirtiler çıkar. Çağdaş tıp biliminde buna, uyumsuzluk tepkileri ya da psikopatik gelişmeler deniyor. Uzmanlar çoğu kez psikofarmakolojik ilaçlar kullanılmasına karşın gerçek ruhsal tedavi olmadan hemen hiç sonuç alınamayacağını vurguluyorlar. Nevroz doğal içgüdülerine ters düşen türden bir yaşama zorlanan hayvanlarda da ortaya çıkmaktadır.

BÖBREK

Böbrekler vücudumuzun su miktarını ve idrar üretimini kontrol eder. Sanayileşmiş ülkelerden sadece Batı Almanya'da günümüzde 20 bin insan yaşamını böbrek makinesinin (diyaliz) yardımıyla sürdürebilmektedir. Böbrek nakli ameliyatları da giderek daha çok önem taşımaya başlıyor. Bundan 25 yıl önce bir insandan, diğer bir insana böbrek nakletmek adeta düş gibi bir olay olarak nitelenirdi. Günümüzde böbrek nakli güncel olaylardan olmuştur. Daha 10 yıl önce bile tüm dünyada 5 bin böbrek nakli ameliyatı gerçekleşmiş bulunuyordu. 1988 yılında bu tür ameliyatların sayısı 100 bini aşmaktaydı. Sadece Batı Almanya'da 1988 yılında 1978 tane böbrek nakli ameliyatı gerçekleşmiştir.



Ameliyat sayısı giderek artmaktadır. Günümüzde en büyük sorun, verici sıkıntısı çekilmesidir. Yine Almanya'da yılda 2 bin 500 vericiye ihtiyaç duyulmaktadır.

Başarı oranı çok yüksektir. Nakil ameliyatından bir yıl sonra takılan böbreklerin yüzde 85'inin, 5 yıl sonra yüzde 50'sinin işlevini kusursuz sürdürmekte olduğu saptanmıştır. Başarı oranı uzmanlara göre, önümüzdeki yıllarda daha da artacaktır.

Hastanın bünyesi takılan böbreği reddederse, hasta yeniden böbrek makinesine bağlanır. Yaşamını sürdürürken yeni bir verici bulma şansına sahiptir. 2 ve daha fazla sayıda böbrek nakli, tek böbrek nakline oranla daha yüksek başarı şansına sahiptir. Kendisi de bir böbrek hastası olan 66 yaşındaki Dr. Wolfgang Rothenburg şunları söylüyor:

"30 Nisan 1984 gecesi arabamla Stuttgart'dan Münih'e gitmekteydim. Radyoda Augsburg'da büyük bir trafik kazası olduğunu öğrendim. 4 kişinin kazada öldüğü bildiriliyordu. Kendi kendime: 'Belki de bu kazada sana uyan bir böbrek bulunur.' **diye düşündüm. Münih'e uğradım. Arkadaşlarımla kısa bir süre görüştükten sonra Berlin'e uçtum. Orada gecenin ortasında telefon çaldı. Beni Münih'in Grosshadern kliniğinden çağırıyorlardı.** 'Çabuk olun böbrek bulundu' **diyorlardı.**

Gerçekten Augsburg'daki trafik kazasında ölenlerden birisinin böbreği alınmıştı. Bir mayıs günü ilk uçakla Münih'e uçtum. Her iki böbreğimde de hastalık vardı. 1983 Kasım ayından bu yana böbrek makinesi ile yaşıyor, önce haftada 2, sonra 3 kez, dörder saat süreyle makineye bağlanmak zorunda kalıyordum. Haftada 3 günüm böylece kayboluyordu.

En kötüsü ise, makineye bağımlı olmaktı. İşimin icabı ekseri günlerim yollarda geçerdi. Ancak bütün seyahatlerimi böbrek makinelerinin yerine ve zamanına göre ayarlamak zorunda kalıyordum. Her zaman nerede bulunduğumu Böbrek Nakil Merkezi'ne de bildirmem gerekiyordu. Bir de telsiz telefon edindim. Böylece uygun böbrek bulunursa, nerede olursam olayım hemen haber verilecekti. Büyük bir şans eseri olarak nakil için sadece 6 ay beklemek zorunda kaldım. Ameliyat olduktan bu yana a altı yıl geçti. Şimdi yepyeni bir hayata kavuştum.

İstediğim yere gidebiliyor, istediğimi yeyip, istediğimi içebiliyordum. Belleğim ve düşünce yeteneğim de çok daha iyi durumu girdi. Vücudumun yeni böbreği reddetmesinden duyduğum korku da giderek azalıyor. Bugün çok düşük dozajlı bir ilaç kullanıyorum. Vücudumda güçlü bir kıllanma olayı dışında hiçbir yan tesir bulunmuyor. Muntazam olarak kontrola gidiyorum. Ve büyük bir ruhsal huzur hissediyorum. Bu da çok önemli. Kanser hastalarında olduğu gibi böbrek nakli olayında da kişinin ruhsal dengesini koruması büyük önem taşır."



NİKOTİN

Nikotin adını 1530-1600 yılları arasında yaşamış olan Fransız bilim adamı J. Nicot'tan alındı. Nikotin en etkili bitki zehirlerinden birisidir. Bir gramın yüzde 5'i bir insanı öldürmeye yeterlidir. Küçük dozları bile tansiyonun yükselmesine ayrıca kanda adrenalin ve noradrenalin üretiminin artmasına neden olur.

NİXON SENDROMU

İnsanın ruhsal olarak kendi kendini aldatması olayına eski Amerikan Devlet Başkanlarından **Richard Milhouse Nixon**'ın ismi verilmiştir.



Psikoterapistler rahatsızlığa **Nixon**'un ismini verirken eski devlet başkanının kısmen kuşkulu bir onuru paylaştığı varsayımından hareket ettiler.Böylece kişinin sadece kendi başarısını düşünerek gücünü ve otoritesini kötüye kullanması ifade edilmiştir..

Bu nevroza yakalanan insanlar toplumun takdiri arkasına gizlenerek kişiliklerinin -tüm insani yönlerine karşın - bir tür delinmez zırh içinde koruması gerekeceğini zannederler. **Nixon**, sonunda zaaf ile hassasiyeti birbirine karıştırdı. Bir Amerikan Başkanının yasalara ters düşse bile sert ve kararlı tutumunun toplumun yararına olduğunu gibi bir saplantıya sürüklendi. Böylece **"Watergate"** skandalı ortaya çıktı. Devletin güvenlik kuvvetlerinden yararlanarak rakip partinin seçim taktiğini çalmaya kalkıştı. Sonuçta kendisi devrildi. İsmi de tıp litaretüründe bu psikoza verildi.

Aslında bu tip davranış rahatsızlıkları kendisinden önce başka siyaset adamlarında da mevcuttu.

NEMFOMANİ

Yunanca (Nymphe) genç kadın, (Mania) delilik sözcülerinden kaynaklanır. Aşk hırsı, kadının hasta derecede artan cinsel dürtüsüne nemfomani denir.

Bazıları daha sık ilişki ister. Fakat bunu isteyen, eğer bir kadın olursa basma kalıp sözcük hazırdır: **Nemfomani!**

Muhafazakar psikologlara göre, eğer kadın cinsel ilişkiden sonra kendini biraz hafiflemiş gibi hisseder de hemen ardından yeniden cinsel arzu duymaya başlarsa, nemfoman olarak anılmaları gerekir.

Çağdaş psikoterapistlere göre ise, sözcüğün kavramı bu kadar dar değildir. Çünkü onlara göre, cinsel ilişkinin belirli bir normu (standart ölçüsü) bulunmamaktadır. İlişkiden sonra kendini mutlu hisseden ve gününü sıkıntısız geçiren bir kadın, sağlıklı, hoşgörülü bir insandır. Eş veya eşler değiştirmesi onun hasta olduğu manasını taşımaz. Bu sadece bir ahlak sorunudur.

Yine de sözcüğün tam anlamıyla nemfoman kadınlar vardır, fakat sayıları çok azdır. Bunların sık sık cinsel ilişkide bulunmalarına karşın ekseri ilişki sırasında hissiz kaldıkları saptanmıştır. Dolayısıyla eş değiştirmelerinin nedeni zavallıca bir umutsuzlukla **"Belki bana gerçekten cinsel mutluluğu hissettirecek bir erkeğl bulurum"** arayışından kaynaklanmaktadır. Ruhsal faktörler dışında organik nedenler de vardır. Sinir sisteminin beyinle bağlantısında bazı arızalar olabilir.

Aniden patlak veren aşırı cinsellik ise, bazı hormon rahatsızlıklarından kaynaklanabilir ve nemfoni ile hiçbir alakası yoktur.

ÖDEM

Lenf sıvısı birikimi anlamındadır. Ciltte mükoza veya başka organlarda ortaya çıkan bu şişme halinin birçok nedenleri bulunabilir. Herşeyden önce yaralanma, çarpma, alerji yetersiz beslenme, kalp, karaciğer, böbrek rahatsızlıkları düşünülmelidir. Her zaman karmaşık bir gidişatı olan bir metobolizma bozukluğudur.

Tedavisinde su atan ilaçlar kullanılır. Bu ilaçlar güçlü bir idrar çözücüdür. Çoğu hallerde masajın da yararı olmaktadır.





ÖDİPUS KOMPLEKS

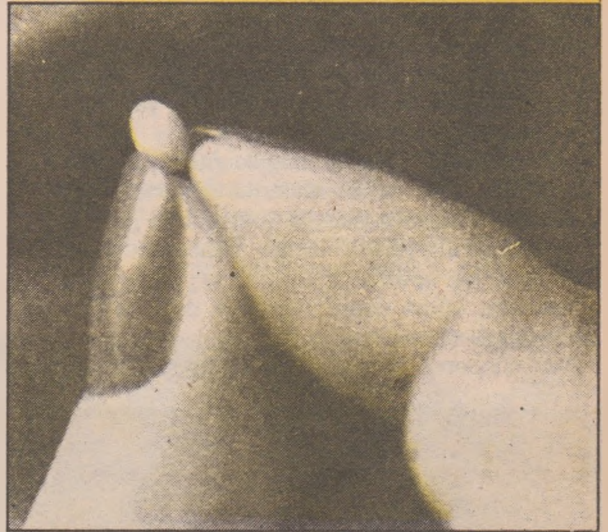
Bir masal şahsiyetidir. Küçük çocukların (Kızın bababaya, oğlanın anneye karşı) platonik bir sevgi duymasıdır. Ödipus kompleks sözcükleriyle ifade edilir. Ünlü psikanalist **Freud**, çocukların 2 ile 3 yaş arasında annelerinin kızıp, onları babasına söylemekle tehdit etmesine karşın bu çocukların annenin gözleri önünde cinsel organları ile oynadıklarını ve bir tür onananizm yaptıklarını anlatır. Anne ise, **"Oynarsan baban oranı keser"** tehdidinde bulunur. Çocuk elbette bu tehdidi ciddiye almamaktadır. Bir gün çıplak bir kız veya kadın görüp de onlarda bir erkek cinsel organının bulunmadığını anlayınca, korkup kendini organını kurtarmak için annesini sahip olma arzusundan vazgeçer. **Freud, "Çocuğun egosu ödipus kompleksinden kurtulmaktadırlar"** diyor.

Kızlarda bu durum daha farklı bir şekilde ortaya çıkar ve genellikle elektra komleks diye anılır. Kız çocuk kendisinde bir erkek organı bulunmamasının kıskançlığını hisseder. Bunun vebalini kendi annesine yüklerken, tüm sevgisini de babasına yöneltir. Hayalinde babasından bir çocuk yapmak geçer. Küçük kız böylece kadın olma hazırlığı içindedir.

Freud, bu gözlemlerini yaptığı zaman, cinsellik toplumda büyük yasaklarla sınırlanmış bulunuyordu. Ve çocuklara açıklama yapılmaması onların düş gücünü büyük ölçüde çalışmaya zorluyordu. Bugün çağdaş psikoterapistler böyle bir şeyin bulunduğunu düşünmüyor olsa da varlığını ispat edecek herhangi bir kanıt bulunduğuna inanmıyorlar. Yunan mitolojisinde **Ödipus** bir kral çocuğu idi. Babasından ayrılmıştı. Sonra kim olduğunu bilmeden kendi öz babasını öldürdü. Daha sonra da bilmeden kendi öz annesi ile evlendi.

ESTROJEN

Dişi hormonlara estrojen ismi verilir. Kadında cinsel arzu uyandıran estrojen hormonları yumurtalık, plasenta ve az miktarda erkeğin yumurtaları ile böbrek yan bezleri tarafından üretilir. Yaklaşık 20 çeşiti vardır. Genç kızın kadınlığa geçerken olgunlaşmasını sağlar, kadının libidosuna yön verir, ruhsal mutluluğunu ve cinselliğini etkiler. Her 4 haftada bir yumurtanın olgunlaşıp, rahim kanalından fırlatılmasını da estrojen hormonları sağlar. Çağdaş tıp biliminde bu hormonlar aylık rahatsızlık günlerinin değişmesine ve bununla ilgili diğer rahatsızlıklara karşı kullanılır. Yine adetten kesilme, yani menapoz döneminde de estrojen tedavi amacıyla kullanılır. Enjektör veya plasterle cildin altına ulaşması sağlanır. Mini haplar dışındaki doğum haplarının ana bölümünü estrojen oluşturur. Doğum kontrol hapı, işlevini yaparken vücudu aldatıp, hamileymiş



gibi bir durum oluşturur. Böylece her ay bünyenin yumurta üretmesine engel olur.

OLİGOSSPERMİ

Yunanca (Oligos) az, (Sperma) erkek tohumudur. Spermanın yetersiz miktarda olmasına bu isim verilir.



Sağlıklı bir insanın orgazm olması sırasında, normal olarak 2 santimetreküp salgı içinde 60 ile 120 milyon arasında sperma bulunur. Eğer bu miktar 40 milyonun altına düşerse doktorların oligosspermi dediği sperma yetersizliği durumu ortaya çıkar.

Bir erkek için bunun anlamı, cinsel ilişkinin yetersiz olması bazı hallerde kısırlığa kadar varmasıdır. Arzuladıkları halde çocuk yapamayan her dört çiftten birisinde neden oligosspermidir. Oligospermiye hemen, her zaman erkeğin yumurtalarının işlevini tam yapamaması neden olmaktadır.

Ekseri kabakulak, bel soğukluğu veya şeker hastalığı gibi rahatsızlıklardan kaynaklanır. Tedavisi sırasında erkeğe Testosteron (erkeklik hormonu) verilir. Tedavi sırasında erkek böylece hiç sperma üretmez. İlaç birdenbire kesilince, vücut ekseri normalin de üzerinde sperma üretmeye başlar.

Oligospermi hastalığı çeken erkekler için, yapay döllendirme yöntemi kolaylık sağlamaktadır. Erkeğin birkaç defada mastürbasyon yoluyla alınan sperması doktor tarafından toplanıp soğutularak biriktirilir. Miktar doktor tarafından yeterli bulununca kadın yapay olarak döllendirilir.



ONANİ

Eski din kitaplarında **Yahuda**'nın oğlu **Onan**'ın ölen erkek kardeşinin karısıyla evlenip ondan çocuk yapmayı reddettiği için Tanrı tarafından ölümle cezalandırıldığı ifade edilir. **Onan**'ın erkek kardeşi ölmüştü. Zorunlu olarak kardeşinin karısıyla sevişmesi gerekiyordu. **Onan** bu görevi yaptı. Ancak yengesini hamile bırakmak istemediği için, ne zaman onunla sevişse tohumlarını yere dökerdi.

O zamandan beri hamileliği önlemek için orgazm sırasında erkeğin geri çekilmesine bu isim verilmektedir. Tanrı'nın bu yüzden **Onan**'a gösterdiği öfke Katolik Kilisesi'nce de bir yoruma neden olmaktadır. Kilise her türlü doğum kontrolünü Tanrı'nın yasaklamış olduğunu savunmaktadır.

Yaygın bir yanlış inançla Ononizm mastürbasyon olayı için de kullanılmaktadır.

ORAL SEKS

Latince, (Os, oris), ağız sözcüklerinden kaynaklanır. Cinsel organın dudaklar, dişler, ağız ve dil ile tahrikine oral seks denir.

Eskmiden tabu idi. Ancak gaünümüzde birçok seksüel çiftin cunnilingus, ve fellatio (emme) gibi ağızla tahrik yoluyla orgazma ulaştığı biliniyor. Eskiden oral seks sapıklık olarak görülür, yapanlar ruh hastası olarak nitelenirdi. Amerika'da karısını bu yola zorlayan erkekler bazı eyaletlerde beş yıl hapis cezası verilmektedir.

SELÜLOİT

Hormonla ilintili ve doku bağlantıları arasında zayıflık halidir. Bazı çağdaş ülkelerde kadınların yüzde 82'sinde selüloit olayına rastlanmaktadır. Rahatsızlıkta giderek artış izlenmektedir. Daha okul çağındaki çocuklarda bile görülen selüloit, alışılmışın aksine artık erkeklerde de ortaya çıkıyor.



Hastalığın üç aşaması vardır. Birinci aşamada, toplanan ciltte küçük kıvrımlar ve pürüzler oluşur.
Cildin yüzeyi portakal kabuğunu anımsatır. İkinci aşamada, selüloit gözle tam olarak görülebilir, kasların gerilmesiyle tanınır.

Nihayet vücudun üst baldırlarında kollar ve kaba etler gibi yerlerinde belirgin olur. Nedeni ciltteki yağ dokularının normalin 10 katına kadar büyümesidir ve özel bir hormonun projesteron hormonunun, doku bağlaçlarının genişlemesine yol açmasıdır. Doku bağlaçları özellikle hamilelik devresinde büyük önem taşır.

Selüleit, spor, sağlıklı, yağsız beslenme, masaj ile büyük ölçüde azaltılabilir. Vücutta bir kez ortaya çıktıktan sonra ise, giderilmesi zordur. Merhem ve fitil ile yarar sağlanmıştır. Ancak en yararlısı bisiklete binme, yüzme, ip atlama, masaj ve kilo vermektir.

ORGAN BAĞIŞI

Çağdaş ameliyat tekniği insandan insana hemen tüm organların naklini mümkün hale getirmiş bulunmaktadır. Kareciğer, böbrek, akciğer, cilt, kalp, kornea, hatta kulak kemikleri, pankreas gibi organlar nakledilebilmekte, bu tür ameliyatlar çoğu bir hayat kurtarmaktadır. Verici olarak en çok kazada beyni öldürücü şekilde tahrip olmuş insanlardan yararlanılmaktadır. Batı Almanya'da Organ Nakli Ameliyat Merkezleri'nin sayısı 27'ye ulaşmış bulunmaktadır.

Avrupa'da organ nakli için bekleyen hastalar için **"Eurotransplant"** merkezi kurulmuştur. Burası hastaları bütün ayrıntılarıyla kaydetmektedir. Bu örgüt 1967 yılında Holanda'da kurulmuş bulunmaktadır. Ayrıca Belçika, Lüksemburg, Almanya ve Avusturya'yı da kapsamaktadır. İngiltere ve İskandinav ülkelerinin ise, kendi merkezleri bulunmaktadır. Eurotransplant, vericinin ayrıntılarını muhtemel alıcının ayrıntılarıyla karşılaştırır. Bilgisayarda yapılan bu işlem uygun sonuç verdiği zaman bekleyen hastaya bilgi iletilir.

Daha sonra olağanüstü bir çabuklukla organ ilgilinin bulunduğu yere gönderilir. Çünkü, örneğin, sadece böbrekler alındıktan en geç 36 saat sonra hastaya takılmış olmalıdır. Kalp, karaciğer, pankreas gibi organlarda bekleme süresi daha kısadır. Vericinin ismi alıcıdan gizli tutulur. Vericinin yakınları da nakil yapılan kişinin ismini öğrenemezler. Böylece bir psikilojik yüklenimin ortaya çıkması engellenmek istenmiştir.

Organların nakil amacıyla satılması yasalarla yasaklanmıştır. Masraf da gerçekleştirilmemektedir. Kısacası organ için para ödenmemektedir. Böylece herkesin organ nakli olanağına sahip olması, bazılarının ise, bu işi para için yapmaması öngörülmüştür. Ölüden alınan organ kişinin sağlığında buna dair yazılı izni varsa ya da akrabalarının izniyle yapılabilmektedir.

ORGAZM

Cinsel şehvet duygusunun doruğa çıkma halidir. Doktorlar orgazm güçlüğü çeken kadınlara **'Orgazmı önce unutunuz'** diyorlar. Muhtemelen 20 ile 40 yaş arası kadınların yüzde 5 ile 10'u bu sorunla karşılaşmaktadır. Başlıca nedeni kadının muntazam şekilde orgazma zorlanmasıdır.



Kadın altındaki yerin sarsılmadığını hissetiği zaman bu yüzden bazen aşağılık kompleksleri hissetmeye başlar.

Oysa kadınların hemen tümü orgazm olma niteliğine sahiptir. Önce zorlamadan kurtulmaları ve vücudun ilişki sırasındaki tepkilerini iyi tanımaları gerekir. Bunu öğrenmenin en iyi yolu kadının kendi kendini tatmin ederken bu tepkileri iyi tanımasıdır.

Bundan sonra erkeğine kendisini neyin tahrik etiğini, neyin tahrik etmediğini anlatması gerekir. Kadınların hemen hepsi klitorisin doğrudan tahrik edilmesiyle duyguların doruğuna ulaşabilirler. Bazı yanlış anlamalarda ise, vajinanın tahrik olması gerektiği öne sürülmektedir.

Şimdiye dek yapılan bunca araştırmalara rağmen, erkek ve kadının orgazmı doktorlar özellikle psikoterapistler açısından hala güncelliğini yitirmemiş bir konu ve psikolojik bir olaydır.

Orgazmın erkeğin sperma bırakması, yahut da kadının vajina ön kısmındaki salgı bezlerinin sıvı bırakmasıyla mutlaka ilintili olduğu doğru değildir. Erkekler ve kadınlar kuru şekilde de orgazm olabilirler. Orgazm sırasında amaçlanan ruhsal tatmin de çok önemlidir.

Cinsel doruğa ulaşmadan hemen önce yarım kalan cinsel tahrik sonuç olarak ekseri ruhsal ve bedensel rahatsızlıklara yol açar. Orgazmın bir erkekte mi, yoksa kadında mı daha büyük bir patlamaya yol açtığı tartışması binlerce yıl önce eski Yunanlar zamanından bu yana sürmektedir.

Yunan mitolojisinde Tanrılar Tanrısı **Zeus**'un karısı **Hera**, kendi orgazmının ünlü kocasınınkinden dokuz kat daha fazla olduğunu öne sürmektedir. Eski Yunanlıların en ünlü kahini **Aber Tiresias** ise, ondan da güçlü bir orgazm geçirmiş bu sırada gözleri patlamıştı.

OSPHRESİOLAGNİ

Bir tür koku fetişizmidir. Mülti milyarlık bir mirasa konan kadın, bir prens ile evlenmiştır. Sonra bir gece prensi bırakıp **Rigo** adında bir çingene kemancı ile kaçtı. **Rigo** adını Paris'in ünlü **Folies Bergere** revüsünde çıplak dansöz olarak sahneye çıkan dansözlerden almıştır. Detroitli multi milyarder **Clara Ward** daha sonra bunu neden yaptığını bir gazeteciye, **"Beni Rigo'ya çeken en büyük etken kokusuydu"** dedi.

Fransız psikiyatris **Binet**, tüm tepkilerini kokulara göre yönelen insanlardan söz etmektedir. Aşırı hallerde bazıları cinsel tatmine ulaşmak için sadece kokuyu yeterli bulmakta, ayrıca bir eşe de gerek görmemektedir. Japonya'da bunlar için kullanılmış kadın çamaşırları satan mağazalar bulunmaktadır.

Her insan az veya çok biraz koku fetişisti sayılabilir. İnsan biraz da burnuyla sever. Eski Amerika yerlilerinden İnka'ların krallarında bu durum daha belirgindi. Bu krallar kendilerine eş seçerken kızları terletirler ve en sempatik şekilde kokanı tercih ederlerdi.

OSTEOPOROS (KEMİK ELEMESİ)

Çoğu Avrupa ülkelesinde halkın yüzde 12'ye yakın kısmında bu hastalığa rastlanılmaktadır. Tüm kadınların yüzde 18'i tüm erkeklerin ise, yüzde 8'i, 40 yaşın ilerisinde bu hastalığı çekmektedirler. Her üç kadından birisi, 60 yaşından sonra osteoporos olabileceğini düşünmek zorundadır.

Menopozdan sonra kadınlarda hastalığın ortaya çıkmasına estorojen eksikliği neden olmaktadır. Kalsiyum tablosunun düzenlenmesinde estrojen en önemli faktördür. Menopoz sırasında estrojen yeterli olmadığı zaman kemiklerde yeterli miktarda kalsiyum toplanamaz. Kemik kitlelerinde incelme ve kayıp ortaya çıkar. Estrojen ve projesteron hormonlarıyla yapılan bir tedavi hastalığın ilerlemesini önler.

Değişim yıllarındaki kadınlara hormon verilmemesini, çoğu tıp uzmanı bir tür ihmal ve teknik hata olarak kabul etmektedir. Hastalık röntgen alınarak ve kemiğin kalınlığı incelenerek tanınabilir.

Kemik erimesinden korunmak için vücudu dik tutmak, muntazam spor yapmak, seyahat, bisiklete binmek, tenis ve benzeri sporlar uygulamak ve 35 yaştan sonra özellikle beslenmeye de dikkat edip kalsiyum ve D vitamini içeren besinlere önem vermek gerekir.

PEDOFİLİ

Dünyanın hemen tüm ülkelerinde reşit olmayan çocukları cinsel ilişkiye zorlamak yasalarla yasaklanmıştır. Bazı ülkelerde 16 yaşından küçük kızlarla ilişkide bulunmak, bir yıldan başlayan, 14 yaşından küçük kızlarda ise, 10 yıla kadar hapis cezasıyla cezalandırabilmektedir. Özellikle sanayileşmiş ülkelerde konu psikologlar, sosyal pedogoglar ve hukukçular arasında tartışılmaktadır. İlişkiyi savunanlar arasında tanınmış Alman seksüel bilimler uzmanı profesör **Ernst Bornemann** da vardır. **Bornemann**, eski Yunanlılarda pedofili olayının gayet normal görüldüğünü öne sürüyor. Yaklaşık 30 yıldır yaptığı araştırmalarda 5 bin genç ile konuştuğunu bunların reşit olmadan ve zorlanmadan cinsel ilişkide bulunmaktan hiçbir psikolojik zarar görmemiş olduklarını söylediklerini öne sürüyor. Bir başka uzman seksüel pedagog **Günter Amendt** ise, çocuklarla cinsel ilişkide bulunmayı savunanların alçaklığın en adisini yaptıklarını savunuyor.

Baştan çıkarılan çocukların hemen tümü kızlardır. Bunların bütüne yakın kısmı tehdit, kaba kuvvet, hatta cinayetin kurbanı olmaktadırlar. 1980 yılında 7 yaşındaki **Anna Bachmeier** de böyle bir sapığın kurbanı olarak hayatını kaybetmişti. Küçük kızın annesi, katilin hafifletici sebeplerle kurtulmasına izin vermedi. Caniyi mahkeme salonunda tabanca ile öldürdü. Anne, hafifletici sebeplerle bir süre sonra salıverildi. Pedofili genellikle erkek çocuklara yönelik Pederasti sözcüğüyle yanlışlıkla karıştırılmaktadır.



PANİK

Yunanca (Pan) keçi ayaklı bir yarı Tanrı'ya verilen isimden kaynaklanmıştır. Hayvan ve insanlarda aniden patlak veren korku krizine panik denir.

Hemen hepsi birbirinin aynı şekilde ortaya çıkar. Kalp çarpıntısı, vücutta titreme, baş dönmesine benzer haller, tutukluk, soğuk ter, solunumun sıklaşması, el ve ayakta kramplar halinde oluşur. Bunu müthiş bir ölüm korkusu gibi tırmanan korku nöbeti izler.

Almanya'da yapılan bir araştırma, panik nöbetine yakalanan insanların sayısının bir milyona yakın olduğunu ortaya koymuştur. Kadınlarda izlenen panik sayısı erkeklerin iki katıdır. Bu tür krize yakalanan insanların genellikle tümü sağlıklı bir vücuda sahiptir. Birkaç dakika süren krizin hamen ardından yine normal hallerine dönerler, yeter ki dünyalarını karartan korkudan korkma hali sözkonusu olmasın.

Uzun bir zaman bu tür insanlara isterik gözüyle bakıldı. Sakinleştirici ilaçlar verildi. Günümüzde de yaklaşık olarak aynı yöntemler izlenmektedir. Çünkü rahatsızlığın tam nedeni anlaşılamamaktadır. Bazen paniğin nedenleri için yapılan araştırmalar boş yere yıllarca sürmüştür.

Panik hastalığının nihayet bedensel bir arızadan kaynaklanmadığı, hasta olan kişinin vücudu olmadığı, ruhu olduğu saptanmıştır. Hastalar giderek daha çaresiz, zavallı duruma düşmektedir. Çoğu kendini içkiye vermekte bazıları ise avuç dolusu ilaçlar almaktadırlar. Kriz anında hastaya yardımcı olmak, şimdiye dek mümkün olmamıştır. Ancak kriz ilaçlarla ertelenebilmekte, önlenebilmektedir. Daha önemlisi paniği oluşturan esas nedeni bulup ortaya çıkaracak bir tedavi uygulamaktır. Hastanın panik haline nasıl uyum sağlayabileceği yolunda bir davranış tedavisi görmesi de yararlıdır. Avrupa'da bazı üniversite klinikleri-nin, özellikle sinir hastalıkları bölümünde panik hastaları için özel yardım sağlanmaktadır.

PARADOKSİYA SEKSÜALİS

Kişinin arzusu ile gerçek arasındaki çelişki tıp dilinde bu sözcüklerle anılır.

Almanya'nın Memmingen şehrinde 1989 yılında görülen bir dava ülke sınırlarını da aşan geniş yankılar oluşturdu.

Duruşmayı yöneten yargıç mahkemeye tanık olarak çağırdıkları kadınlara acımasız denecek kadar sert sorular soruyordu. Bu kadınlar yasa dışı kürtaj yaptığı öne sürülen bir doktorun müşterileriydi.

Bu arada dava sürerken yargıç **Detlef Ott**'un da metresini kürtaj yapmaya gönderdiği ortaya



çıktı. Psikologlar için bu klasik bir paradoksiya seksüalis olayı idi. Fahişelere yahut eşcinsellere büyük bir hiddetle küfreden bazı kişilerin gizli bir çapkın ya da kendisinin eşcinsel olduğu bilinmektedir. Çevresine başından geçen cinsel serüvenleri anlatarak böbürlenen gevezeler için de aynı durum sözkonusudur.

Psikoterapistler için hergün ortaya çıkan bir gerçek temel ahlak kurallarının hastaların sadece cinsel arzularını bastırmaya yaradığıdır. Bu baskının asıl nedeni toplumsal çevredir. Kişinin kendi kendini tatmin, cinsel ilişki gibi etkinlikleri başka etkinliklerin yanında aşağı basamağa özgü davranışlar gibi gösterilmektedir. Kişinin kendini disipline koyması, sıkıntıya sokması zevk alacağı şeylerden kaçınmasının daha üst basamakları oluşturduğu vurgulanmaktadır.

PARAPSİKOLOJİ

Yunanca (Para), yan, öte, uzantı gibi anlamlar taşımaktadır. Akıl üstü olayları araştıran bilim dalına parapsikoloji adı verilir. Dünya ile öbür dünya arasındaki olaylar için tek adres parapsikolojidir. Biraz şakayla da söylense bu söz gerçek yerini bulmaktadır. Ensitütü'nün bilginleri fizik ötesi algılama olaylarını incelemektedirler. Bazı bilinç altından kaynaklanan ruhsal rahatsızlar, şeytan, hayelet görme gibi olaylara parapsikolojide medyum psikozları denir. Bu tür rahatsızlıklar, parapsikolojinin tedavi alanına girer.

Ancak İsrail'li medyum **Uri Geller**, televizyon kameralarının önünde kendisini izleyen 10 binlerce insanın çatallarını büküp, bozuk saatlerini tamir ederek halkı şaşkına çevirirken, parapsikologlar tarafından bir tür şarlatanlıkla suçlanmıştır.

Parapsikologlar için yine de giderek artan birçok sorunlar ortaya çıkmaktadır. Yılda bini aşkın kişinin başvurduğu enstitü, bazı insanların **"Neden görünmeyen eller saçlarımı okşuyor?", "Çocuklarım neden uzaylılar tarafından yönetiliyor?", " Kimse oturmadığı halde iskemleler neden gıcırdıyor?"** gibi sorularını yanıtlamak zorunda kalıyor, bu tür sorulara tamamen mantıklı, katıksız doğal cevaplar bulmaktadırlar. Örneğin, **"Hayalet zırvadır."** gibi. Yine de Avrupad'a şeytana tapma, kara ayinler, ruh çağırma, hayalet tedaviciler gibi doğa ötesi olaylara inananların sayısı giderek artmaktadır. Yapılan bir araştırma, Alman vatandaşlarının dörte üçünün yerle gök arası bazı olaylara inandıklarını göstermektedir. Bunlar okulda öğrendiklerimizin düşlemeye bile izin vermediği türden olaylardır. Bu insanların yüzde 45'i bir kez de olsa, aklın açıklayamadığı bir olay yaşadıklarını öne sürmektedirler. Almanya'da bulunan 900 psikososyal danışma merkezinde birçok doğaüstü olaylar anlatan kişilerle uğraşılmaktadır.

Bazı ülkelerde parapsikolojik esaslar çok daha ciddi bir şekilde ele alınmaktadır. Örneğin, Amerika'da Princeton Üniversitesi'nde kurulan bu branş o başlangıç sermayesi olarak 5 milyon dolar almıştı.

PARODONTOZ

Hemen hepimizde görülen parodontoz hastalığı, yaşımız 30'u geçtikten sonra ağzımızdan dişlerimizi teker teker götürmeye başlar.



Her iki kişiden birisi bir numaralı diş katili olan bu rahatsızlıkla mücadele etmek zorundadır.

Parodontoz, diş eti, kemik, tutucu kaslar ve diş simantı gibi kısımların hastalığıdır. Ağzımızda bulunan bakteriler, dişler için zararlı maddeler üretirler. Diş etinin iltihaplanmasına neden olur, doku bağlaçları arasına girerler. Diş eti kızarır, şişer, hastalığın şiddetine göre diş fırçalarken, kanamalar, iltihaplanmalar ortaya çıkar. Nihayet dişlerde gevşeme ve düşme ortaya çıkar. Fazla şeker ve şekerli maddeler yiyip, dişine iyi bakmayan kimselerde bu durum sıkça görülebilir. Daha az şeker, daha çok bakım çözüm sağlar.

PENİS

Bazı profesörlerin tıp fakültelerinde, mahcup kız öğrencilerine, erkek cinsel organını sorup eğlenmeleri yaygın güldürü konularındandır.

— **Hangi organ boyunun dört katı büyüyebilir?**

Kız öğrenci, "Penis"

Profesör, **"Sen fazla iyimsersin evladım. Sorumun yanıtı, gözbebeği idi" gibi..**

Penis genellikle ölçüsüz değer verilen bir vücut kısmıdır.

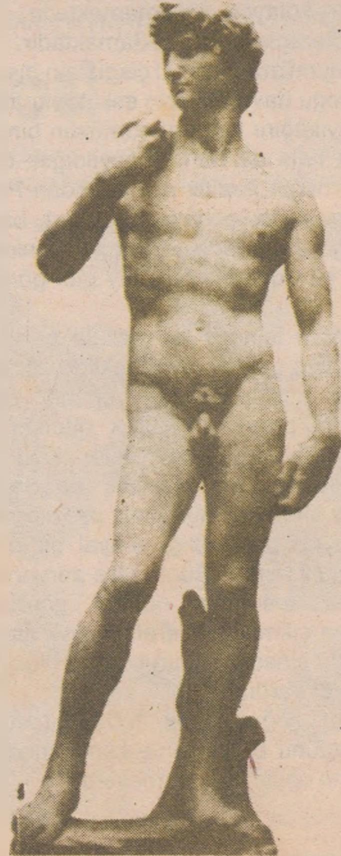
Dik durumdayken, spermayı kadın organının içine taşımaya yarar.

Kısımları, (Fallus) baş, idrar, sperma kanalı, kenar kısmında iki adet şişici cisim, penis toplar damarları, penis atar damarı ve idrar borusu şişici cismi gibi kısımlardan oluşur. Ruhsal etkiler veya fiziksel uyarılar peniste refleks hareketleri oluşturur. Tahrik (uyarı) sırasında atar damar daha çok kan taşımaya başlarken, aynı anda toplar damarlar da daralmaya başlar. Penisin şişici cisimleri kanla dolar. Böylece ereksiyon denen penisin dikleşmesi olayı gerçekleşir.

Milyonlarca erkek, cinsel organını fazla küçük bulduğu için bunu kendine sorun etmiştir. Uzmanlar, sık sık organının küçüklüğüne çare arayan kişilerle karşılaşırlar. Acak penisin tıbbi müdahale yoluyla büyütülmesine bir olanak bulunmamaktadır. Fakat etkisiz olacak kadar küçük bir penis de yoktur. Önemli olan erkeğin davranış şeklidir. Normal olarak penisin boyu 14-16 santim arası, çapı ise 4 santimetredir. İstenen anda tahrik olmaması gibi istenmeyen anda tahrik olması da sorun olur.

PENİS KISKANÇLIĞI

Freud, kadınların penisten yoksun olmasının bir tür kompleks oluşturduğunu öne sürmüştür. Ünlü bilginin belki en çok tartışılan kuramı, penis kıskançlığı kompleksidir. Kadınların penisleri olmadığı için erkekleri kıskandıklarını, kızların yoksunluk hissedip ihmal edildiklerine inandıklarını öne süren **Freud**, bunun aşağılık duygusuna dönüştüğünü ve tüm yaşam boyu sürdüğünü, hatta kadının cinselliğini ve talihini bile etkilediğini öne sürmektedir.



Freud'un yakın arkadaşı **Wilhelm Reich** ise, bu tür kadın kıskançlığının kadın haklarının etkili bulunmadığı ve bilinçlenmediği toplumlarda bulunduğunu öne sürmektedir. Çağdaş psikologların hemen tümü **Freud**'un bu konuda yanıldığına inanmaktadırlar.



PERVERSLİK

Latince (Perversio), normalin dışına çıkış sözcüğünden kaynaklanır. Perverslik günümüz psikologları tarafından en çok tartışılan sözcüklerden birisi olmuştur. Perversliğin bilimsel açıdan sınırları kolayca çizilememektedir. Konu şimdi psikoterapistleri de zorlamaktadır.

Bazıları günümüzde normal çizgisinin dışına çıkan cinsel çoğu davranışların eski toplumlarda normal sayıldığını hatta günümüzün birçok toplumlarında hala da normal sayıldığını öne sürüyorlar. Örneğin Pasifik Adaları'ndan Polinezya'da uygulanan cenaze törenleri batılı sansasyon gazetelerinde aylarca yankılar oluşturmakta yüz kızartıcı bir olay gibi görünmektedir.

Bilim adamları için de normal ile pervers arasında bir çizgi çizmek aynı şekilde zorlaşmıştır. Eskiden koitisa yönelmeyen her türlü cinsel davranış perveslik olarak nitelenirdi. Hizmetçilerini döverek cinsel zevk duyduğu bilinen Fransız soylusu **Marquis de Sade**, pervers olarak tanınırdı. Günümüz psikologları ve terapistleri de perversliği sosyal bir olay olarak ele almaktadırlar. Buna göre perverslik toplumun ana kesiminin normal gördüğü olayların dışına çıkmaktır. Taraflar zevk aldığı sürece her türlü cinsel ilişkinin normal olduğunu kabul edenler vardır.

Zamanımızın çoğu cinsel terapi uzmanı pervers sözcüğünü bu nedenle kendi meslek alanından silme eğilimi göstermektedir.

PETTİNG

Orgazma kadar varan okşamadır. Bu arada cinsel ilişkiden kaçınılmaktadır.

Amerikalılar pettingi sadece bulgulamakla kalmamış, aynı zamanda olumlu ve olumsuz yanlarıyla bir gençlik hareketine dönüştürmüşlerdir. Psikologlar ve sosyologlar pettingin birbirini seven iki insanın vücudunu ve tepkilerini daha iyi tanımaya yaradığını savunuyorlar. Bunlar cinsel ilişkide bulunmadan orgazma ulaşmak için kaç çeşit olanak bulunduğunu anlamaya da önem veriyorlar.

Yine de psikologlar Amerikan usülü peting konusunda insanları uyarıyorlar. Çünkü peting cinsel ilişkinin yasak olduğu ve yakalanma korkusunun bulunduğu bir atmosferde yapılmaktadır. Kız bir yerde kendini savunarak vermekte, erkeğine olduğu kadar kendi arzularına da sınır çizmesini bilmektedir.

Yine de günümüz terapistleri, cinsel sorunu olan çiftlere petting uygulamayı önermektedirler. Ancak bunu otomobil içinde veya çalılar arkasında değil, başbaşa serbest bir ortamda yapmayı öneriyorlar.

PHALLİCİSM

Tıp dilinde Fallisizm diye de anılır. Çok eski toplumlarda erkeğin organına bereket simgesi olarak tapılmasına verilen bu isim, zamanımızda erkeklerin kendini kadından üstün tutan mantıksız hareketleri için kullanılmaktadır.





Bazılarına göre, çevremiz erkeklik organı simgeleriyle doludur. Kravatlar, anıtlar, kuleler hatta ayakkabının içine giren ayak, bazılarınca bu tür simgelerden sayılır. Aslında bu simgeler erkekler tarafından bulunmamıştır. Alt yapısı ana erkil kültüre dayalı eski toplumların, bir tür kalıntısı olarak kabul edilir. Ancak erkeklerin bile dikleşmiş cinsel organın heykeli gibi olduğu varsayımı, kadınların da dişilik organının simgesi olduğu kadar saçma ve mantıksızdır.

Çok eski toplumlarda erkek organı taş, tahta, balçık hatta fil dişinden yapılarak bereket simgesi olarak takılır ve bununla bazı bereket ayinlari yapılırdı.

HAYALET AĞRILAR

Kesilen bir organın hala yerindeymiş gibi ağrı vermesi olayına hayalet ağrı olarak tanımlanır.

Hayalet ağrı, bir kişinin maddi bakımdan duymasına imkan bulunmayan bir ağrıdır. Örneğin, bacağı kesilen birisinin ayak ağrısı hissetmesi gibi. Ya da eli olmayan bir insanın küçük parmağının battığı veya çekildiği şeklinde ortaya çıkan şikayetler hayalet ağrıdan kaynaklanır.

Aslında bunlar hayale dayanmayan hatta çok şiddetli şekilde ortaya çıkan gerçek ağrılardır. Ağrı sinyal merkezleri, sinir sisteminin canlı sınırları içinde ortaya çıkmaktadır. Hayalet ağrının nedeni hala açıklanamamıştır. Muhtemelen ağrıya organ kesildikten sonra vücudun içinde kalan sinir uçları neden olmaktadır.

PHİMOSE

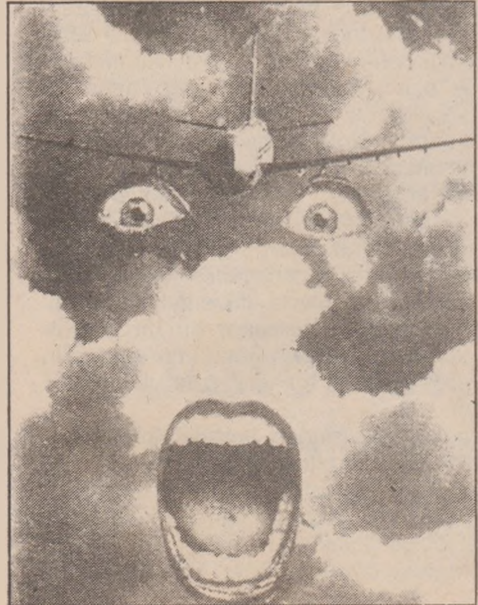
Erkek cinsel organında, sünnet edilen derinin ön kısmının dar ve bazen içerden yapışık olması. Küçük çocuklarda bu bazen kendiliğinden açılır. Ancak çocukta böyle bir sıkıntı ortaya çıktıktan bir yıl sonra hala bir değişiklik saptanmazsa, ön derinin sünnet olayında gerçekleştiği şekilde giderilmesi yolu seçilir.

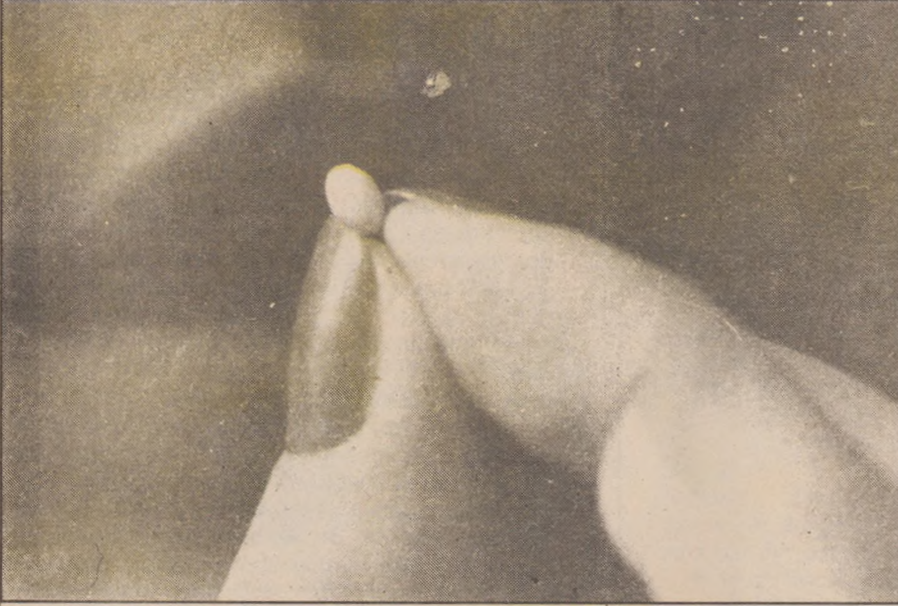
Bu durumdaki erkekler idrar yaparken veya desarj olurken güçlüklerle karşılaşırlar. Bu nedenlede cinsel ilişkiden kaçındıkları görülür. Eski Fransız krallarından (1754-1793) yılları arasında yaşamış olan 16'ncı **Louis**'in de böyle bir sıkıntısı olduğu ve kraliçe **Marie Antoinette**'e hiç dokunmadığı söylenir. Kral sünnet olduktan sonra saray soyluları arasında gizlice, **"Kralımız yeniden sesini duyurmaya başladı"** diye eğlenceli bir dedikodu başladı. Phimose olayı her zaman doğuştan değildir. Bazen yaralanma iltihap, bel soğukluğu, frengi de buna yol açar. Neden olursa olsun, acil doktor müdahalesi gerektiren bir durumdur.

Müslümanlar ve Museviler, dini inançları nedeniyle, erken yaşlarda sünnet oldukları için bu sıkıntıyı yaşamazlar. Sünnetin cinsel yaşam üzerinde de olumlu katkısı olduğu bilinmektedir. Sünnetli erkekler daha rahat ve uzun süre ilişkide bulunma olanağına sahiptirler.

FOBİ

Belirli durumlarda ve cisimlerden sınırsız nevrastenik korkular duyma haline fobi denir.





Birçok insan vardır ki, bunların örneğin, Majorka veya Tahiti Adaları'na gitmesine olanak yoktur. Çünkü uçmaktan korkarlar. Bazıları ise, 12'nci katta bulunan bir balkona çıkmaktan çekinirler. Çünkü aşağıya bakmaktan korkarlar.

Eğer bu korkular artarak sürerse ve insanın hayatını olumsuz yönde etkilemeye başlarsa bunlara fobi adı verilir. Üzücü olan çoğu insanın bu hali gizli tutup açıklamamasıdır. Dünyanın cesur insanlara ait olduğu öne sürülen bir toplumda bu tür korkuları olan kişilerin zekalarının da düşük bir çizgide olduğu varsayımı açıklamayı daha da zorlaştırmaktadır.

Oysa gerçek asla böyle değildir. Dünyanın en ünlü yazarlarından **George Barnard Shaw**'un sürekli deli olma fobisi vardı. Almanların en büyük ozanı **Johann Wolfgang Göthe** de sürekli yaralanma ve hastalanma fobisi ile sıkıntı duyardı. Ünlü korku filmleri uzmanı **Alfred Hithchcock**, cizvit papazlarında okumuştu. Sürekli kötülükten korkardı. Dünyanın en zengin insanlarından **Howard Hughes** ise, mikrop ve basilden korkardı. Çevresini, konuştuğu insanları, hatta piyanosunun tuşlarını bile mikrop öldürücü ilaçlarla dezenfekte ederdi. Kadın şair **Friederike Kempner**, diri diri gömülmekten korkardı. Ölülerin gömülmeden 5 gün bekletilmesi yolunda bir yasayı bu kadın şair çıkartmıştı.

Kişinin bu fobilerinden kurtulabilmesi için, adım adım üzerine gitmesi gerekir. Gerekirse profesyonel yardım sağlaması öngörülür. Bazı terapi kursları da vardır. Üniversite kliniklerinde önce fobiye yakalanan kişinin bu durumu kontrol etmesi öğretilir. Eğer kişi bir yeraltı treninden, asansörden veya bir köpekten korkuyorsa, uygulamalı olarak bu korkuyu atması için kendisine yardım sağlanır. Daha sonra kişi gerçekle yüz yüze getirilir. Önce kendisine yanında destek sağlayan birileri bulunur. Daha sonra yalnız bırakılır. Korkunun her basamağını aşmak her yeni başarı ona zevk verir.

Bazı eski hastalar tıpkı alkolü bırakmak isteyen kişilerin örgütlendiği gibi aralarında topluluklar kurmakta birbirlerine yardımcı olmaktadırlar.

DOĞUM KONTROL HAPI

Tartışılan bir sorundur. Doğum kontrol hapı, önce Katolik Kilisesi'ni karşısına aldı. Oysa hapı dinine çok bağlı bir Katolik keşfetti. Bulan kişi aslında dini inancı gereği tüm doğum kontrol önlemlerine karşıt birisi idi. **John Rock**, Amerikan Harvard Üniversitesi'nin jinekoloji dalında en büyük profesörlerinden birisiydi. Kontrol hapı bulmak, aklının kenarından bile geçmiyordu. Yaptığı araştırmalar sırasında çocuk yapamayan kadınlara, çocuk yapma olanağı sağlamayı düşünüyordu. Bu arada projesteron denen hormonun yüksek dozda kullanılmasının büyük bir olasılıkla hamile kalmak için yararlı olduğunu saptadı. Hormonu muntazam bir süre aldıktan sonra aniden kesince, kadının hamile kalma şansı artıyordu. Ancak kadın hormonu sürekli alırsa bünyede bir tür yapay hamilelik oluşuyordu. Yani kadın hamile olmadığı halde aylık rahatsızlık hali önleniyor, bünyesi aylık adet gününde yumurta olgunlaştırma eylemine ara veriyordu. **Rock**, böylece istemeden ve yanlışlıkla doğum kontrol hapını bulmuş oldu.

Muntazam alındığı zaman doğum kontrol hapı, bu alandaki önlemlerin en güçlüsüdür.

Kadınların cinsel bilincinde bir devrim oluşturmuştur. Bugünkü durumunda yan etki rizikosu yok denecek düzeydedir. Ancak bugünkü haline içerdiği hormon miktarından önemli miktarda indirim yapılarak ulaşılabilmiştir. İlaç 25 yıl önce piyasaya sürül'' ünde, alındığı bir dönem içersinde içerdiği hormon miktarı 85 miligram idi. Günümüzde bu hormon miktarı 2,2 miligramaindirilmiştir. Yeni hap Gestagene denen bir madde içermektedir. Bu madde metobalizma, dolaşım ve kan basıncı üzerinde hemen hemen hiçbir yüklenim oluşturmamaktadır.

Doğum kontrol hapının kalp krizlerine ya da göğüs kanserine yol açtığı şeklindeki savlar doğrulanamamıştır. Ancak hapın damar tıkanıklığı, yüksek tansiyon, ileri şeker hastalığı, karaciğer, safra rahatsızlığı geçirenler tarafından alınmaması gerekmektedir.

Doğum kontrol hapının bir de ilişk :en sonra alınan türü bulunmuştur. Bu ilaç yumurtanın rahime yerleşmesini engellemektedir.

Sonradan alınan doğum kontrol hapı, normal kontrol hapının aksine daha fazla hormon içermektedir. Ancak bu hapta da geçtiğimiz yıllar içinde gerek estrojen, gerekse gestagene hormonlarının miktarını önemli düzeyde azaltma:. mümkün olmuştur. Hap sadece reçete '' satılır. İlacı yazdıran kadınlar kanama, fenalaşma, başağrısı gibi yan etkileri göze almak zorundadırlar. Sonradan alınan doğum kontrol hapı ba ılarının iddia ettiği gibi, bir kürtaj hapı değildir. Hapın işlevi döllendirilen dişi yumurtanın rahim içinde mükoza tabakası üzerine yerleşmesini önlemekten ıbarettir. Böylece hamileliği engellemektedir. Hapın başarı oranı yüzde 99'dur. Ancak ilişkiden en geç 48 saat sonra alınması şarttır. İki aşamada alınan birinci haptan 12 saat sonra, ikinci bir hap daha alınması gerekmektedir.

Bu arada bi de gerçek kürtaj hapı geliştirilmiştir. **"RU 486"** kod ismiyle anılan hap sade :e Fransa'da ve sıkı doktor denetimi altında kullanılabilmektedir. İler ..e kürtaj kısmına da görü''ceği şekilde **"RU 486"** tam anlamıyla bir ho. .n bombasıdır.

MANTARLAR

Mantar sadece ormanda yetişmez. Spor lastik ayakkabıların nemli sıcak ikliminde de, yüzme havuzlarında, saunalarda da yetişir. Çağdaş toplumun insanları arasında en az bir kez mantar (mykoze) rahatsızlığı geçirenlerin oranı yaklaşık yüzde 75 düzeyindedir. Mantarların hemen ıü zararsız ise de sıkıcıdır. Tedavisi için özel merhemler, fitiller ve antibiyotikli ilaçlar kullanılır. Bu arada şekerli maddelerden kaçınmak tavsiye edilir. Ayak mantarlarına karşı Avrupa'da çoğu yüzme havuzlarında bulunan mikrop öldürücü maddeler yararlı olmaktadır. Cinsel organlar civarında beliren mantarlar çok ağır bir tablo sergilerse tedavi edilmelidir.

PLATO AŞAMASI

Çoğu kişiler için duyguların en heyecanlısıdır. Orgazmdan birkaç saniye önceki duruma plato aşaması ismi verilir. Bu sırada erkekde sperma, kanalına pompalanır. Kadında ise, cinsel organın üçte birini oluşturan alt kısmının orgazm dairesine doğru çekilişidir.

Orgazmdan sonra erkekte plato aşaması hızla kaybolur. Kadında bu aşama biraz daha uzunca sürer. Kadın bu aşamada daha çok ilgi bekler. Erkek bunun bilinci içinde olmalı, arkasını dönüp uyumaya kalkışmamalıdır. Eşini şefkat ve anlayışla okşayıp sevmeye devam etmelidir.

POLEN ALERJİSİ (SAMAN NEZLESİ)

İlkbaharın ilk çiçekleriyle birlikte milyonlarca insan için de sıkıntılı bir dönem başlar. Havaya saçılan çiçek tohumları (polen) bu kişilerde gözlerin sulanması, ışığa karşı aşırı duyarlılık, başağrısı, aksırık nöbeti, halsizlik ve astıma kadar varan rahatsızlıklar oluşturur. Daha çok alerji şeklinde ortaya çıkan bu rahatsızlığa karşı, kesin bir ilaç bulunmamaktadır. Hassasiyet giderici tedavi en etkilisidir. Vücut, başlangıçta küçük dozlardan başlayarak alerji oluşturan etkenlere karşı alıştırılır. Tedavinin amacı böylece ağır dozların neden olduğu duruma karşı hassasiyeti giderecek bir aşamaya ulaşmaktır. Avrupa'da saman nezlesi olayının giderek artması nedeniyle, radyolarda ilkbahar ve yaz mevsimlerinde birer polen uyarı hizmeti başlatılmıştır.

POLLÜSYON (Şeytan Aldatması-İhtilam)

Çoğu kez uykuda ortaya çıkan irade dışı orgazm olma olayına pollüsyon (Şeytan aldatması) adı verilir.



İnsanlarda, hatta bazen hayvanlarda da biriken sperma, muntazam aralıklarla boşalır. Bu aralıklar da normal olarak 4 hafta sürer. Şeytan aldatması dediğimiz olayda kişi genellikle bir de çok tahrik edici erotik bir düş görür. Kişi bazen düşün heyecanından uykudan uyanmak zorunda kalır.

Cinsel ilişkiden ya da kendini tatminden kaçınan kadınlarda da orgazma kadar oluşan bu tür erotik rüyalar ortaya çıkar.

Bazı terapistler bu tür düşlerin gerek erkeklerde, gerekse kadınlarda cinsel eğilimin bir işareti olduğunu kabul ederler. Ancak bu görüş tartışmalıdır. Din adamlarının, rahiplerin, rahibelerin niçin böyle düşler gördüklerini açıklayamayanlar, bu düşün arkasında karanlık yüzlü şeytanlar bulunduğunu öne sürerlerdi. Halkımız arasında da bu tür düşlere eskiden kalan bu tür sözcüklerle, yaygın olarak şeytan azdırması denir.

POZİTİF DÜŞÜNCE

Devamlı neşeli ve güler yüzlü olmanın pozitif düşünce ile fazla bir ilintisi bulunmamaktadır. Pozitif düşünmek zor bir durumda çeşitli olanaklar arasında en iyi yolu bulmaktır. Psikologlar da bunu böyle anlatmaktadırlar. Tipik örneği, yarım dolu bir bardakta pozitif düşünen insanın, **"Hala yarım bardak içeceğim var"** diye düşünüp sevinmesi, olumsuz düşünen insanın ise, **"Yazık bardağımın yarısı boşaldı"** diye yerinmesidir. Tartışmasız olan gerçek pozitif düşünen insanların daima daha başarılı oldukları ve sorunlarını kötümserlerden çok daha iyi çözdükleridir.

Avrupa'da psikologlar ve terapistler kurslar düzenlemekte, insanlara olumlu düşünmeyi öğretmektedirler.

ÖZEL COACH

Özel coachluk günümüz gereksinimlerinin ortaya çıkardığı yeni mesleklerden birisidir. Spordaki menejerlik mesleğinin daha geniş kapsamlı uygulama alanı bulan gelişmiş bir şeklidir. Dünyanın bir numaralı erkek tenisçisi olan Alman **Boris Becker**, kendine bir özel coach tutmuş bulunuyor. Böylece maç sırasında iradesini yitirip, zor durumlarda elini alnına vuracak yerde nasıl davranması gerektiğini daha iyi biliyor.

Siyaset adamları, sinema yıldızları, yıldız adayları, genel müdürler birer özel coach (okunuşu kooç) tutuyorlar. Amaç, bulunduğu düzeyden birkaç basamak yukarı tırmanmayı başaran, fakat burada ne yapacağını kestiremeyen birisine önce sağlıklı bir vücut gibi, sağlıklı bir ruhsal denge sağlamaktır. Ya da evlilik sorunu olan erkeklere, kadınlara aile sorunu olanlara, çocuklarıyla problem oluşturanlara, hatta kendi kendisiyle problemi olanlara yardım sağlamaktır.

Eskiden buna danışma deniyordu. Günümüzde ise, Amerikalılaşmış şekliyle buna coach adı veriliyor.

Dünya kadın tenisçileri arasında 25'inci sıradan 5'inci sıraya tırmanmayı başaran **Sylvia Hanika**, Münih'li psikolog **George Sieber**'in yönetiminde çalışıyor. Birçok insanlar içlerinden atacakları şeyler için, bir çöp sepeti aramaktadırlar. Ya da miras yoluyla bir inşaat firmasının başına geçen bir kadın örneğini ele alalım. **"Bana bu serveti bırakan ölmüş babam, benimle iftihar etmek isterdi. Onun için çok başarılı olmalıyım"** diyor ve işini büyütüp şube üzerine şube açıyor.

SORU: Coach nedir? Nasıl hizmet verir?

CEVAP: Coach'luk hizmeti bir yönetim kadrosuna verilecek kararlar konusunda hizmet sağlayan danışmanlık anlaşılır. Bu kişi verilecek bir karar konusunda deneyime, ilkelere sahiptir ve oyunun kurallarını iyi bilir.

Müşterinin coach sayesinde alınacak kararın ufkunu genişletmesi, böylece daha iyi bir çözüme ulaşması öngörülür. Kararın bütün sorumluluğu yine de müşterinin omuzlarında kalmaktadır.

Spor da ise, coach tümüyle atları yöneten birisi gibidir. Yani coach arabanın dizginlerini elinde tutan arabacı, müşterileri ise onun yönettiği atlardır. Yani sporcularda maç danışmanı, antrenör, menejer gibi üç görevci üstlenir.

Ünlü tenisçi **Boris Becker**'de bu görevlerin tümü coachu, Bosch üzerinde toplanmıştır. Özel coach, çoğu kadın olan müşterilerine de bazı kararlar konusunda yardımcı olmaktadır. Burada bazen terapist gibi hareket etmekte, ekseri psikanaliz bilgisini kullanmaktadır. Örneğin kocasından ayrılmak isteyen bir kadın, yahut işini değiştirmek isteyen bir erkek, bu tip ber coacha başvurur. Ancak coach, hiçbir sorumluluk üstlenmediğinden durumu tartışma konusu olmaktadır.

PRO FAMİLİA (Aile Danışmanlığı)

Batılı toplumlarda Pro familia ismi altında özel kuruluşlar oluşturulmuştur. Hemen her büyük kentte bu tür kuruluşlar mevcuttur. Uygar ülkelerde 150 dolayında şubesi bulunan bu danışma merkezlerinde bin kadar uzman görev yapmaktadır.

Erkeklere ve kadınlara nikah öncesi ve sonrası hayat arkadaşlığı sorunları, hamilelik, aile planlaması, cinsel problemler, sosyal sorunlar konusunda yardımcı olmaktadırlar. Bu kuruluşlarda görev yapan danışmanların hemen hepsi doktor, psikolog, sosyal pedagog diplomasına sahiptirler. Kadın görevlilerin oranı erkeklerden daha yüksektir.

Uygar toplumlarda 40 yıla yakın bir geçmişi bulunan bu kuruluşlar özerktir ve gizlilik ilkesine göre hareket eder. Örneğin, kadınları çocuk yapma konusunda önyargılı davranışlara etki altında bırakmaktan kaçınırlar. Bu nedenle bazı ülkelerde Katolik kilisesi bu kuruluşların varlığını kuşku ve hoşnutsuzlukla karşıladığını saklamamaktadır.

PROMİSKÜİTE

Karmakarışık cinsel ilişkilere bu ad verilir. Ekseri eş değiştirerek sürdürülen cinsel ilişkiler bunun tipik bir örneğidir.

Amerikalı cinsel bilgiler uzmanı William H. Masters ile Virginia E. Johnson cinsel bilgiler konusunda erkeğin daha bilgili ve güçlü olduğu savının yanlış olduğunu 1960'lı yıllarda yaptıkları kanıtlamış bulunuyorlar. Erkek özellikle ikinci veya üçüncü ilişkinin ardından cinsel gücünü ve sperma üretimini tamamen yitirdiği halde, kadının hala orgazm olma yeteneğine sahip olduğu gözlenmiştir. Erkek için saptanmış olan sınırlar kadın için söz konusu değildir. Böylece bazı bilginler kadının doğadan birden fazla erkeğe sahip olup olmaması gerektiği savını tartışmışlardır.

Amerikalı kadın doktor **Mary Jane Sherfey** için bunun tek bir yanıtı vardır. Kadının cinselliği temelden tek bir erkek ilişkisi üzerine kurulmamıştır. Bununla kadının mutlu olmak için, kaç erkeğe sahip olması gerektiği belirtilmemiştir. Kadın tek bir erkekle mutlu olabildiği gibi bunun aksi de düşünülmüştür.

Fakat **Masters** ve **Johnson** yeni bir evrim hareketi başlatmış bulunuyorlar. Erkekler de bunu giderek daha çok kabulleniyorlar. Kadınlar günümüzde cinsel haklarını kabul ettirmiş bulunmaktadırlar. Aile danışma merkezlerine daha çok gidiyorlar ve problemlerini çözüyorlar. Böylece son çare olarak boşanma olanağını da deniyorlar.

Bunu yapan kadınların sayısı, erkeklerin iki katıdır. Eskiden erkeklerin birden fazla kadınla ilişki kurması daha yaygın bir olaydı. Şimdi bunun aksini kadınlarda izlemek mümkün. Sosyologlar daha bunun başlangıç olduğunu öne sürüyorlar. Örneğin Doğu Almanya'da kadınlar cinsel haklarını sadece boş bir slogan olarak tartışmakla kalmamıştır. Bilakis yasal, sosyal ve ekonomik somut koşullar oluşturmayı başarmış ve çoğu toplumlara örnek olmuşlardır.

PROSTAT

Erkek mesanesinin altında bulunan bezlere prostat adı verilir. Prostat 40 tane bireysel bezden oluşur. Tümüyle büyüklüğü bir kestane kadardır.



Çevresinde kas lifleri ve doku bağlaçları mesanenin altındaki idrar kanalının etrafını sarmıştır. Prostatın şişmesi ya da büyümesi idrar kanalı rahatsızlıklarına yol açar.

Prostat orgazmdan önce süt gibi alkalik bir salgı üretir. Bu salgı kaslar tarafından basınçla penisin içine itilir. Spermalar bu sıvının içinde serbestçe hareket edebilirler. Bunun bir görevi de idrar kanalında ve vajinada bulunan asitleri etkisiz hale getirmektir. Yaşı 45 ile 50'nin üzerindeki çoğu erkeklerde prostat büyümesi başlar.

Ekseri tümörler de oluşursa da bunların çoğu iyi huyludurlar. Adenom adı verilen bu tümörler ancak mesaneyi zor durumda bıraktıkları zaman tedavi gerektirir. Tedavi ameliyat yoluyla, yüzde 80 ise, elektro seksiyon aygıtıyla gerçeleşir.

İdrar borusundan içeri itilen özel bir aygıt fazla kısımları kesip dışarı çıkarır. Prostat kanserini adenomdan ayırmak gerekir. Bunun için ön analizler yapılması şarttır. Zamanımızda erken teşhis edilen prostat kanserinin tedavi olanağı yüksek olduğundan, bu sorunun ihmal edilmemesi şarttır.

Prostat, erkeğin cinsel iktidarı açısından fazla önemli değildir. Ameliyattan sonra da cinsel alışkanlıklarında bir değişiklik olmaz. Hatta bazı erkekler cinsel durumların eskisinden de iyi olduğunu saptamış bulunmaktadırlar.

PROTEİN

Yunanca (Protos) albümin sözcüğünden kaynaklanır. Protein bütün yaşamın albüminden oluşan yapı taşlarıdır. Karbonhidrat, hidrojen, oksijen gibi önemli maddeleri içerir.

Bunlar bünyemizin temel besin maddeleridir. Aminoasit dizileri tarafından üretilir. Birçok hormonlar ve fermentlerin protein sınıfına dahil oldukları kabul edilir, toplam olarak 25 türü vardır. Aminoasitler organik olmayan maddelerden sadece yeşil bitkiler tarafından üretilebilir. İnsanlar ve hayvanlar, bunları sebze, et, yumurta gibi besinlerle almak zorundadırlar. Protein yoksunluğu sadece fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklara yol açmakla kalmaz, kasların da zayıflamasına, direncin azalmasına, büyüme rahatsızlıklarına, kansızlık, dolaşım rahatsızlıkları, depresyon, hatta cinsel iktidarsızlığa yol açar.

Saç dökülmesi, yüzde erken karışıklıklar, erken ihtiyarlama, vücutta yağ birikimi de protein yoksunluğundan kaynaklanabilir. Amerikalı bilginlerin yaptıkları son araştırmalara göre, insanın protein kaynaklarının yüzde 60'ını bitkiler (Sebze, tahıl), yüzde 40'ını ise, hayvansal besinler oluşturmaktadır.

Normal protein alan bünyede cilt zindeliğini, özgün halini daha uzun süre korur, saçlar daha uzun ömürlü olur, tırnaklar daha sağlam olur, kısacası kişi daha uzun süre genç kalır. İnsan daha kolay ve çabuk düşünebilir, güçlükleri daha kolay aşar. Amerika'da protein hapları artık süpermarketlerde satılmaktadır. Tüketiciler, bunu sabah kahvaltısıyla birlikte alıyorlar. Yakında protein haplarının Avrupa piyasasında da satılması beklenmektedir.

PSİKANALİZ

İnsanın ruhsal yapısını araştıran bilim dalıdır. Ünlü bilgin **Sigmund Freud** (1856-1939) hastalarını bir kanepeye yatırıp konuştururdu. Bu ünlü kanepe bugün Viyana'nın tarihi eşyaları arasında sergilenmektedir. Hastaların bu koltukta **Freud**'a yaptıkları itiraflar bu bilim dalı açısından büyük önem taşımıştır.

Bilginler psikanaliz koltuğundaki bu itirafların değerinin **Enistein**'in izafiyet kuramıyla eş değerde olduğunu söylemektedirler. **Freud**, pratik psikanalizin kurucusudur. Kurduğu bilim bilincin altında bulunan ruhsal hallerin etkisiyle yaşam ve sağlık arasındaki ilintileri araştırmıştır. **Freud**'un kuramına göre, her insan cinsel dürtülerinin yönetimi altındadır. Eğer bu dürtü toplumsal gelenekler ve yasaklar tarafından bastırılırsa ifade edildiğine göre, nevroz şeklinde ortaya çıkar. Bastırılan cinsel duyguların yücelmiş şekli ise, **Freud**'a göre enerjinin başka alanlarda odaklaştırılmasında yardımcı olur.

İsviçreli psikanalist **Carl Gustav Jung** (1875-1961), **Freud**'un kuramını genişletmiştir. **Jung**, miras yoluyla kalan kişilik üstü kollektif bilinç altı ilkesini kurmuştur. Bu bilinçaltının, insanların içgüdüleri kadar kültürel mirasının da kalıplarını aldığını ifade etmiştir.

PSİKOZ

Ruhsal hastalıklar için toptan kullanılan bir sözcüktür. Psikoz sözcüğüyle yoğun ruhun yoğun rahatsızlığıyla düğümlenmiş hastalıklar ifade edilir. Kuruntu tasavvurları, karabasanlar, nedensiz ortaya çıkan davranış bozuklukları da bir psikozdur. Kişi, bu arada kendisinde herhangi bir değişim olmadığını, bilakis çevresinin değiştiğini savunur.

Fiziksel (organik), bir nedeni olan psikozlara eksogen psikoz adı verilir. Bilimsel açıdan





hiçbir maddi nedeni bulunmayan ve açıklanamayan psikozlara da endogen psikoz denir. İnsanların yüzde 2'sinin yaşamları sırasında bir psikoz geçirdiği tahmin edilmektedir.

CIVA

Normal ısıda, sıvı halde bulunan tek maden cıvadır. Eskiden kimyacılar hayat boyunca cıvadan altın elde etmek için uğraşırlardı. Cıva, Ortaçağ'da frengi hastaları için ilaç yapmakta kullanılırdı. Ancak birçok insan bu ilaçla iyileşecek yerde, bazen bu ilaç yüzünden yaşamını yitirmiştir. Gümüş renkli, pırıl pırıl sıvı maden az miktarda kullanıldığı zaman cinsel hastalığa karşı yararlı olmuş, çok miktarda kullanıldığı zaman ise, hastayı öldürmüştür. Cıva, günümüzde barometre ve termometrelerde kullanılmakta, ayrıca, sanayide de katalizör olarak yararlanılmaktadır. Cıvayı ihtiyatsız şekilde kullanan sanayi bulunduğu toprakları zehirlemekte ve çevrenin kuşaklar boyunca zehirli kalmasına neden olmaktadır.

KAYNAK SULARI

Yeraltından yüzeye çıkan kaynak suları sağlığa yararlıdır. Ancak her kaynak suyu özellikle çevre kirliliğinin giderek arttığı dünyamızda hala içilebilir halde midir? Yetkililer bizleri artık bu konuda da dikkatli olmaya çağırıyorlar. Çünkü çoğu sular içilemeyecek durumdadır. Kaynakların yeraltından fışkırdığı bazı yörelerde ünlü kaplıcalar kurulmuştur. Bu kaplıcalar romatizma, kadın rahatsızlıkları, gut, bazı dolaşım rahatsızlıkları, cilt hastalıklarına karşı genellikle büyük yarar sağlamaktadır.

İnsanlar çok eski bir geçmişten bu yana bu tür kaynaklara büyük ilgi göstermişler, bazılarının körlerin gözünü açtığı söylentileri bile halk arasında yayılmıştır. Bazılarının ise, dilsizleri konuşturduğuna inanılmıştır. Bazı kaynakların ise, yağmurlu havaları bile düzelttiği öne sürülmüştür. Bilim adamları bu tür söylentilere karşı şöyle diyorlar. Mucize kaynaklar aramanın en yararlı yanı, ararken yapılan yürüyüşten ibarettir. Ancak bunca yorgunluktan sonra, içilen suyun hiçbir yararı olmadığı açıktır. Bazı kaynak sularının ise, hayvanlarca ağız ve tırnak hastalığına karşı yararlı olduğu saptanmıştır. Ünlü kaynak sularının şişelere doldurulup, çok uzak ülkelere bile satıldığı ve önemli bir ticari ürün olduğu da günümüz gerçeklerindendir.

ÇAPRAZ DURUM

Bebeğin ana rahminde yanlış pozisyonda durmasıdır. Doğumdan 4 hafta kadar önce, çocuk ana rahminde doğumun en kolay olacağı şekle döner. Bebeğin bu sırada başı aşağıya doğru yönelir, yüzü ise arkaya çevrilmiştir. Yüz elli doğum olayı üzerinde yapılan inceleme bebeğin ana rahminde eğri pozisyonda durduğunu ve doğumdan önce de dönmediğini göstermiştir. Böyle çapraz durumlarda ekseri sezaryen ameliyat uygulanır.

FELÇ

Beyin ve vücut arasındaki sinir bağlantısında bir kesintiyle ortaya çıkan rahatsızlık felçle sonuçlanır. Olay genellikle kazalarda izlenir. Motosiklet veya benzeri spor hareketleriyle sadece F. Almanya'da yılda 1500 dolayında insan bu tür sakatlıklara maruz kalmaktadır. Birçok erkek ve kadın da denizde fazla derin olmayan suya atlayıp boyunlarını kırmakta, omuriliğe bağlı sinirlerin kopmasına ve felce yorumlanmaktadır. Herhangi bir şekilde ortaya çıkan bu tür sakatlıklar, göğüs omurgalarının 10'uncu bölümü hizasında ise, belden aşağı bütün organlar felç olur. Boyun omurgasında üçüncü bölümdeki sinir ağları sakatlanırsa bütün organlar felce uğrar. Hastaya yapay solunum sağlamak gerekir.

Kazaların yanı sıra tümörler, enfeksiyonlar, iltihaplar, sinir sistemi (mültskleresis) gibi rahatsızlıklar da felç nedenleri arasındadır. Sinir sisteminde oluşan hasarı telefi etme olanağı günümüze dek bulunamamıştır. Ancak hasta jimlastiği, hareket oyunları, mesane ve dolaşım yolları çalışmaları, hastanın akraba ve yakınlarının desteğiyle bazı önemli başarılar ilerlemeler sağlamak olasıdır.

RAŞİTİZM

Yunanca (Rachis gerilimi) sözcüğünden kaynaklanır. Süt bebeklerinin ve küçük çocukların kemik hastalığıdır. Tıp dilinde İngiliz hastalığı diye de anılır.

Nedeni D vitamini yoksunluğudur. Hastanın bağırsakları çok az D vitamini sindirebilmekte, dolayısıyla kemikler gerektiği şekilde sağlamlaşamamaktadır. Raşitizm çocuklarda bacakların eğrilmesi, göğüsün kamburlaşması ve tipik olarak da eğe kemiklerinin kıkırdak kısımlarının kalınlaşmasıyla belirgindir.

Dişler de anormal çıkar. Eskiden çocuklara, raşitizme karşı D vitamini ilaçları verilirdi. Bu tür ilaçların yan etkileri bulunduğunun saptanmasından sonra tedavi daha dikkatli şekilde uygulanmaya başlamıştır. İyi ve sağlıklı ev ortamı, yemek çeşitlerinin değiştirilmesi, bol hava ve güneş, yeterli D vitamini raşitizme karşı en etkili faktörler olarak kabul edilir.

RADYOAKTİFİVİTE

Çernobil Nükleer Santralı'ndaki kazadan sonra, hiçbir şeyin eskisi gibi olmadığı biliniyor. Belirtildiğine göre, gerek sosyalist ülkelerin, gerekse batılıların yaptıkları birçok atom denemeleri, Hiroşima ve Nagasaki'ye atılan atom bombaları da Sovyetler Birliği'ndeki bu talihsiz kazadan önce de havadaki ve sudaki radyoaktivite miktarını önemli ölçüde arttırmıştı. İnsanlar ancak Çernobil kazasından sonra uyanabildiler.



Radyoaktivite sözcüğüyle parçalanan atom çekirdeklerinden bırakılan enerjinin oluşturduğu ışınlar ifade edilmektedir. Radyoaktif maddeler ise, doğada (Örneğin, bazı taş türlerinde) bulunduğu gibi, atom santralları, araştırmalar ve tıp merkezlerinde yapay olarak üretilmektedir. Yapay radyoaktif maddeleri, tıpta tiroid bezleri rahatsızlıkları, kanser gibi hastalıklara karşı kullanılmakta, ayrıca bağışıklık sisteminin incelenmesi ve diğer hastalıkların da teşhisinde kullanılmaktadır.

Genellikle atom santralları kazalarında ortaya çıkan radyoaktivite bulaşması, sağlığa zararlı olup, günümüzde hala sayısı kesin olarak bilinemeyen çeşitli hastalıklara yol açmaktadır. (500 rem)'in üstünde radyoaktif ışın, insanın bütün vücuduna isabet ederse öldürücüdür. 100 remin üzerindeki ışınlar fenalık ve ishal gibi rahatsızlıklara neden olur. İnsanın normal olarak doğada yüklendiği radyoaktivite miktarı 100 miliremdir. Radyoaktiviteye karşı çocuklar büyüklerden, kadınlar ise, erkeklerden daha dayanıksızdırlar.

Düşük miktarda radyoaktiviteye karşı vücut kendini savunabilir. Radyoaktivitenin zararlı etkilerine karşı bol vitaminli taze besinler yararlıdır. Sigara ve diğer çevre kirliliği etkilerinden kaçınmak da önemlidir.

SİGARA

Sigara, günümüzde içenlerle içmeyenler arasında giderek artan bir tartışma konusu olmakta, sigara içmeyenler, içenlerin verdiği zarara karşı kendilerini savunmak için örgütlenmektedirler. Bunun sonucu olarak batılı ülkelerde, çoğu resmi dairelerde artık sigara içilmesi yasaklanmış bulunmaktadır. Bunu yine birçok ülkelerde, kamu taşıtlarındaki yasaklar izlemiş, otobüslerde, trenlerde sigara içilmesi yasaklanmıştır.

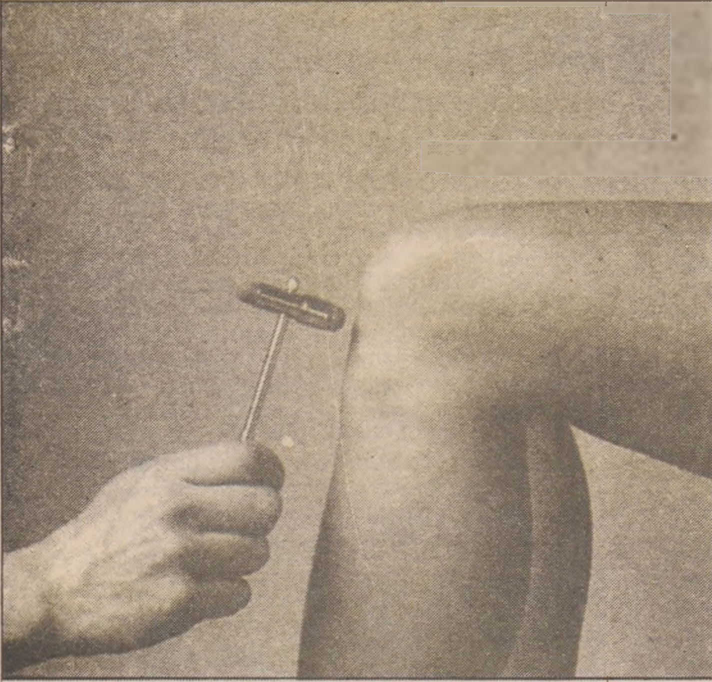
Sigara karşıtlarının savları, tartışılamayacak kadar sağlam bir temele dayanmaktadır. Çünkü, sigara sadece içenin sağlığını tehlikeye sokmamakta, bunların çıkardığı duman içmeyenlerin sağlığını da tehdit etmektedir. Uzmanlar, sigara içmeyenlerin başkasının dumanından etkilenmesine pasif sigara içme olayı diyorlar. Günümüzde sigara içme olayına hiç tartışmasız şekilde taksit taksit intihar etme ya da kişinin kendi kendini sakatlaması gözüyle bakılıyor. Sigara içenlerin kansere yakalanma rizikosu, içmeyenlere oranla yüzde 10 ile 20 oranında daha fazladır. Kim 30 yıl süreyle günde 20 sigara içerse, istatistiklere göre, içmeyenlerden 8 yıl daha az yaşamaktadır. Sigaranın kronik bronşit, damar rahatsızlıklarına yolaçan olumsuz etkisi de tartışmasız bir gerçek olarak kabul edilmektedir. İktidarsız erkeklerin yüzde 87'si sigara içmektedir. Nikotin ayrıca damar sertliği ve kalp krizlerine de neden olmaktadır. Sigara kadınlarda regl rahatsızlıklarına yol açmaktadır. Yine sigara içen kadınlarda menopoz yaşı kısalmakta, düşük, erken doğum, ölü doğum olayları artmaktadır. Sigaraya 16 yaşında başlamış her iki kadından birisinde hamilelik rahatsızlıkları, süt verme zorlukları ortaya çıkıyor. Ne var ki, dünyanın ünlü sigara fabrikaları, erkekler arasında kaybettikleri müşterileri, şimdi de kadınlar arasında kazanmaktadırlar.



Günümüzde 18 ile 20 yaş arasındaki kızların, yüzde 42'sinin sigara içtiği saptanmıştır. Keza 20 ile 30 yaş arasında sigara içen kadınların oranı, yüzde 60'a ulaşmıştır. Kadınlar artık sigarayı eskiden erkeklerin yaptığı gibi çok doğal bir şekilde kolayca içmektedirler.

REBİRTHİNG (YENİDEN DOĞUŞ)

İngilizce yeniden doğuş anlamı taşıyan bu



sözcük, orta halli bir memur olarak uyuyan bir kişinin vaktiyle **"Çin imparatoru"**, "Hint mabedinde bir dansöz" ya da **" Cengiz Han"** olduğuna inanarak uyanmasıdır.

Rebirthing bir tür batı yogasıdır. Felsefesi insanın doğum şokunu atlatması gerektiği savına dayanmaktadır.

Rebirthing uygulayan kişi, bunun kuramları hakkında bazı konuşmalar yapıldıktan sonra dalınç haline girer. Bazıları doğmadan önceki yaşamlarını araştırırlar. Yöntemi uygulayan bazı terapistler, müşterilerini sıcak suyun içine sokup, burada solunum yaptırarak ana rahmindeki anılarını canlandırmayı deniyorlar. Böyle bir rebirthing oturumu, ortalama 1,5-2 saat kadar sürer. En az 10 oturum yapılması gerekir. Rebirthing deneyenlerin pek az kısmı beklenen eğitimi sağlayabilmektedir. Rebirthing, Hintli yogi **Bhagwan**'ın hareketiyle başlamıştır. Yasal açıdan sadece doktor ve uzmanlar tarafından uygulanabilir.

REFLEKS BÖLGELERİ

Vücut tarafından bazı etkilere karşı oluşturulan tepkilere rekleks hareketleri denir. Örneğin, bir doktor elindeki lastik bir çekiçle dizimizin belirli bir noktasına hafifçe vurduğu zaman böyle bir hareket izleriz. Bacağımız sanki hafifçe bir futbol topuna vuruyormuş gibi yukarı doğru hareket eder. Doktor, bu durumda kişinin reflekslerini kontrol etmiş olur. Her insanın refleks bölgeleri vardır ve bu alanlar herkeste aynıdır. Doktorlar refleks alanı sözcükleriyle, sinirlerin refleks yolları üzerinde bulunan ve iç organlarla bağlantılı cilt kısımlarını ifade etmektedirler. İç organların bazılarının hastalanması, cildin belirli kısımlarının özellikle hassaslaşmasına yol açar. Sağ kaburgalarımızın alt kısmından sağ kürek kemiğine kadar uzanan sancılar, safrakesesiyle ilgilidir. Bu bölgede oluşturulacak bazı özel etkilerin aksi yönde iyileştirici sonuçlara yönlendirilebileceğini savunanlar vardır. Bunların en önemlilerinden akupunktur, ayak refleks masajları gibi yöntemler Uzakdoğu'dan çıkarak, Batı toplumunda da giderek artan bir önem kazanmaya başlamıştır.

REGRESSİYON

Sigmund Freud ve ekolüne göre, normal cinsel ilişkiden her türlü sapma , çocukluktaki gelişme sürecine geri dönmektir. Bu gerileme haline regression denir. **Freud**, vajinal orgazm olmadıkça, klitoris orgazmının olgunlaşmamış bir hal olduğunu öne sürer, bunu da regresiyona dahil eder. Aynı ekole göre, kendi kendini tatmin olayı ise, otoerotik gelişme basamağına ,yani ilk gençlik yıllarında aradığı ilgi ve ödülü bulamayınca, kendi vücuduyla ilgilendiği döneme geriye dönüştür. Oral seks ise, kişinin bebeklik dönemine kaçışıdır. Bu dönemde bebek, süt emerken bir tür şehvet duygularının refakatini hisseder.

Freud, bu kuramlarıyla cinselliğin bazı gelişme basamaklarında saplanıp kalmış perversliklere, açıklama kuramına ve mana kazandırıp, katkıda bulunmuştur.

Günümüz psikologları ise, seks oyunlarının arzu ve sehvetle oynanmasını tavsiye ediyorlar.

OLGUNLUK

Yumurtanın döllendirilmesinden ölümüne kadar, insanın geçirdiği gelişme aşamalarıdır. Daha yüksek olgunluk diplomasıyla henüz hiçbir şey kanıtlanamamıştır. Çünkü Pitagoras okuyarak ya da koku bombası için kimya formülü öğrenmekle hiçbir insan olgunlaşmıştır denemez.

Bu nedenledir ki, olgunluk kavramı için gerek yasa yapıcıların, gerekse toplumun, tek anlamlı bir sınır çizememesine şaşırmamak gerekir. Nitekim insanın bedensel olgunluğu ile zihinsel olgunluğu arasında büyük bir fark vardır.

Erkekler ve kadınlar 9 ile 15 yaşları arasında cinsel olgunluğa erişirler. Genç kızlar, ilk aylık rahatsızlığı geçirmekle, erkek çocuklar ise ilk spermalarını döktüklerinde cinsel olgunluğa ulaşmış sayılırlar. Ancak bir işe girme ve seçme hakkı 18 yaştan sonra başlar. Tutuklama yaşı ise, 14'den sonradır. Bazı toplumlarda 21 yaşından küçük gençlere verilen yasal cezalar, özel kurumlar aracılığıyla yerine getirilirken, bu ülkelerde gençler için uygulanan cezaların şekli özel olarak saptanmaktadır.

Bazı toplumlarda ise, örneğin, Almanya'da devlet başkanı olabilmek için 40 yaşın üzerinde olmak şartı aranmaktadır. Bazı filozoflara göre de, insan aşk yapabildiği zaman olgunlaşmıştır ve bu durum uzun süre devam eder.

Uzmanların insanın olgunluğu hakkındaki belirli ölçüleri olsa bile, yine de sorunlar ortaya çıkmaktadır. Yumurtanın döllendirilmesinden, doğuma kadar olan aşamada, tüm insanlar aynı aşamalardan geçerler. Bebeğin göbeğinin kesilmesiyle birlikte, bu tek düze aşamalar sona erer. İstatistik açısından Avrupa ülkelerinde bundan sonraki aşamalar ortalama olarak şöyle sıralanır:

1- Doğum,

2- Dik yürüyebilme (1 yaşın sonu),

3- İlk büluğ aşaması, (Psödopüberte) 3 ile 5 yaş arası genetik uzmanları bu ön buluğ çağı ile ilgili olarak insanların binlerce yıl önceki geçmişiyle bir bağlantı kurmaktadırlar. Bu varsayıma göre, en eski dedelerimiz 5 yaşında buluğa ermekteydiler.

4- İkinci cinsel belirtiler 5 ile 9 yaş arası,

5- Kızlar ilk aylık rahatsızlıklarını 9 ile 14 yaş arasında, erkek çocuklar ilk sperma dökme halini 9 ile 15 yaşları arasında yaşar.

6- Birinci ve ikinci cinsel aşamaların olgunlaşmasıdır. Cinsel olgunluk 14-15 yaşlarında olur.

7- Erginlik çağı (Reşit olma 18 yaştır.).

8- Erkek ve kadında cinsel üretkenliğin ve libidonun doruk noktası. (20-25 yaş arası). Bundan bir süre sonra, 30 yaştan itibaren bünye giderek daha az cinsel hormon üretmeye başlar.

9- Menopoz, kadında 45-55 yaş arasında ortaya çıkan bu durum cinsel dürtülerde de bir artış meydana getirir.

10- Erkeğin cinsel iktidarını kaybetmesidir. (70 ila 80 yaş arası)

11- Ölüm.

TEMİZLİK TUTKUSU

Kirli bir arzu gibi görülen cinselliğe karşı kendini savunma halidir.

Psikologlar ve psikoterapistlere göre, böyle bir saplantıya düşen erkekler ve kadınlar az veya ileri derecede ruh hastasıdırlar. Daha çok kadınlarda ortaya çıkan bu hal, kişinin hayatının beyazların en beyazını aramakla geçirmesiyle sürer. Çoğu kez sadece çevrelerini sürekli temizleyip toz almakla kalmaz, birlikte yaşadıkları insanları da kendi ölçülerine göre temiz tutmaya özen gösterirler. Ne gariptir ki, bu tür insanlarda Fransız bilgini **Pierre Janet**'nin bu çağın başında saptadığı gibi ahlaksızlık ve pisliğe karşı gizli bir eğilim bulunmaktadır. Bunu telafi etmek için de, abartılı şekilde temizliğe düşmekte ve huzursuzluklarını çevreye de yaymaktadırlar. **Janet**'nin kuramına göre, bu temizlik fanatikleri özellikle vücut ve bilhassa cinsellik üzerinde aşırı titiz davranırlar. Bu tür insanlarda, yıkanma ruhsal bakımdan cinsel bir ilişkinin yerini tutar.

REHABİLİTASYON

Latince, yeniden kurma anlamı taşır. Ameliyat ya da tedavilerden sonra, sağlığın yeniden oluşturulmasına rehabilitasyon denmektedir.

Hastaneden iyileşmiş olarak taburcu edilen kişi aslında otomatik olarak sağlığını kazanmış değildir. Güç ameliyatların veya kazaların arkasından ekseri bir rehabilitasyon merkezinde hastaya ya bir tedavi uygulanır, ya da durumuna göre ne şekilde davranması gerektiği öğretilir. Batılı toplumlarda, kalp, kanser, uyuşturucu madde hastalarıyla, kazazedeler, ruhsal sorunları olanlar ve hepsiden önce bedensel sorunları olanlar çevrelerine tam olarak uymaları için aşılması gereken engelleri, nasıl davranılması gerektiğini böyle öğrenirler. Günümüz toplumlarında özürlü insanların oranı yüzde 6'yı aşmaktadır. Bu tür rehabilitasyon merkezlerinin adreslerini, doktorlar hastalarına vermektedirler. Munih'te Özürlü İnsanlar Okulu'nu yöneten psikolog **Elisabeth Michel, "Günümüz tekniği bize iyi olan herşeyi yapma olanağı sağlıyor. Tam felçli insanlar bile, tekerlekli sandalye ile hareket etmeyi öğrenmektedirler.**

Bunun için solunumlarını kullanmaları yeterli oluyor" diyor. **Michel** şöyle devam ediyor: **"Bu felçli hastalar, iskemlenin ön kısmına yerleştirilmiş özel bir aygıtı üfleyerek yönetiyorlar. Ağır özürlü kişiler için, özel bilgisayar aygıtları yapılmıştır. Kulağı hiç işitmeyenler için yazılı telefonlar geliştirilmiştir. Günümüzde artık tekniğin yararlı olamadığı hiçbir ağır özürlülük hali kalmamıştır. Son yıllarda bizleri mutlu edecek şekilde dev adımlarla ilerlemeler sağlanmıştır. Ancak genel sorun olarak, sırf etkinliğe dayalı bir toplumda, gölgede kalan zayıf insanlara nasıl bir yer bulacağımızdır.**



Benim kanıma göre, teknik problemlerin çözülebilmesinden sonra, rehabilitasyon yolunda en önemli adım budur."

SEYAHAT HASTALIĞI

Bazı kişiler, seyahata çıkınca fena olurlar. Buna seyahat hastalığı denir. Karlı dağlar, güzel denizler veya ormanların yanından geçerken, bu güzelliklere bakınca keyifleri kaçar. Rahatsızlığın nedeni, seyahat sırasında iç kulaktaki denge organının aşırı tahrik olmasıdır. Hastalığın şeklini kolayca ayırt etmek mümkündür. Otobüslerde ve uçaklarda yolcuların yüzde 3 ile 10'luk kısmı ekseri fena olurlar. Bu tür rahatsızlık bebeklerle, yaşlıca kişilerde daha az görülür. Araba kullananlar ise, daha az rahatsızlanmaktadırlar. Önlem olarak yolculuktan önce hafif şeyler yenmesi, taşıtın en az hareket eden yerinde oturmak, uçakta pencere kenarına oturmamak, deniz yolculuğunda ise, geminin orta kısmında oturmak yararlıdır. Arabayla yolculuk yapanlar mümkün olduğu kadar araba kullanmaya yardımcı olmalıdırlar. Bir şeyler okumak ya da gözlerini kapatmak rahatsızlığı azaltacak yerde arttırır.

Seyahat hastalıklarına karşı, bazı ilaçlarda vardır. Bunlar insanda aşırı yorgunluk oluşturur. Yolculuktan 4 ile 6 saat önce kulağın arkasına yapıştırılan zarlı bir plasterin de faydası görülmüştür. Nabız üstünde taşınan deniz bandları da yararlıdır. Deniz bandı bir tür akupunktur etkisi yapmaktadır. Her iki bilek eklemine takılır, yorgunluk vermez. Hiçbir yan etkisi de yoktur.

ÖN OYUNLAR

Vücudun hassas cinsel yörelerinin uyarılmasıdır. Cinsel araştırmacı **Kinsey**'in raporuna göre, 50'li yaşlarda eşlerin ilişki öncesi okşama aşamaları 10 dakikadan daha az sürmektedir. Günümüzde ise, ön oyunların yüzde 60'ı, 20 dakikadan fazla sürmektedir. Hamburg'da yapılan bir araştırmaya göre, 16 ile 60 yaş arası kadınların yüzde 51'inin eşleri tarafından ihmal edildiklerine inandıkları saptanmıştır.

Cinsel grafik (tahrik) kadınlarda, erkeklere oranla neden daha yavaş yükselir? Bilim adamları bu konuda ortak bir görüşe varamamış bulunuyorlar. Mutlak olan çoğu kadının, erkeklerin aksine sevgi dolu bir okşamayı en az orgazm kadar önemli bulduklarıdır. Hamburg Enstitüsü'nün saptadığına göre, kadınların yüzde 85'i etkili bir önoyun ve okşama sırasında doruğa ulaşmadan da cinsel tatmine ulaşmaktadırlar.

Hollandalı araştırmacı **Theodor Hendik van de Velde** eşlerini okşayıp, uyarmaktan kaçınan erkekleri aptal ve bencil olarak nitelemiştir.

DUYGUSAL UYARI TEDAVİSİ

Duygularınızı uyaran, tahrik eden şeyler bazen vücut için de yararlıdır. Bin yılı aşkın bir geçmesi olan bu bilgi, vücudun savunma sistemini güçlendirmekte kullanılıyor. Bunun için çeşitli uyarı metodları uygulanıyor. Örneğin, insanın kendi kanı, damardan alınıp yeniden kendisine verilmektedir. Bitki özleri albüminle maddeler de pratik uygulamacıların yaygın şekilde kullandığı maddeler arasındadır. Duygusal tahrik veya uyarı tedavisi akupunktur ve dolaşımı güçlendiren özel maddelerle masaj yapılarak sürmektedir. Bazı hacamat camları ile kan dolaşımı düzenlenmek istemektedir.

Tüm bu yöntemlerin amacı vücudun savunma sistemini uyararak hastalık etkenlerine karşı güçlendirme amaçları taşımaktadır.

RELAX (DİNLENMEK)

Dinlenebilmek için kişinin iç dengesinin düzenli duruma girmesi öngörülmektedir. Bu noktaya ulaşabilmek için İngilizce relax (gevşeme) sözcüğüyle ifade edilen rahatlık tavsiye ediliyor. Eskiden bu hale tembellik etmek denirdi. Günümüzde ise, terapi (tedavi) gruplarının öğrenim planında yer almaktadır. Psikologlar, insanların kafalarını dinlemesinin giderek zorlaştığını, çünkü ender olarak yalnız kalabildiklerini vurguluyorlar.



Kişi sürekli bir gürültü düzeyi, (televizyon gibi aygıtların) optik tahriki içinde mutlaka etkin olma zorunluğunu hissederek yaşıyor. Depresyon, sindirim ve uyku rahatsızlıklarının başlıca nedeni korkudur. Dinlenme, relax yani gevşeme ise, korkunun karşıtıdır. Gevşemeyi başaran insan korkuyu atabilir. Ancak korku ile gevşeme genellikle hep ayrı ayrı, fakat yan yana bulunurlar. Yoga, kendi kendini eğitme gibi metodların çağımızda böylesine hızlı yayılmasının açıklaması da bu olsa gerek.

NİKAHSIZ YAŞLILAR

Avrupa ülkelerinde yaşlı kadın ve erkeklerin birlikte nikahsız yaşaması, özellikle kilisenin tepkisine neden oluyor. Bu ilişkilere günah anıtı, emekli kuma, amca evliliği gibi alaylı isimler veriliyor. Evlenmeden nikahsız yaşayan emeklilik çağındaki çiftler ise, kısaca, **"Evlenecek paramız yok. Nasıl evlenelim?"** cevap veriyorlar. Evlenenlerin dul maaşlarının kesilmesi de, bir başka sakınca oluşturuyor.

REPRESYON

Kişinin cinsel dürtülerini baskı ile frenleme duygusuna represyon deniyor. **Kristof Kolomb**, vaktiyle arzularını bastırmasa, belki de Amerikayı bulamayacaktı. **Albert Einstein**'in cinsel düşlerini gerçekleştiremediği için, ünlü izafiyet kuramını bulduğu, günümüz psikologları ve cinsel terapi uzmanlarınca pek hırslı ve iddialı tartışılan konulardan birisidir. **Sigmund Freud**'a göre, bastırılan cinsel enerji, (represyon), bilimsel ve kültürel etkinlik doruğunun itici gücü, uygarlığın temelidir. **Freud**, hiçbir kısıtlama tanımayan cinsel yaşamın cinayet ve ölümle sonuçlanacağından emindi.

Çağdaş antropologlar ve psikoterapistler ise, en korkunç savaşları, cinsel arzularını tümüyle bastıran (Adolf Hitler gibi) insanların ya da toplumların çıkardığını öne sürmektedirler.

Cinsel dürtülerini bastırmayan insanların kültüründe saldırganlık ve cinayet olayları, iffet hastası, yerlilerin yeraldığı güney denizi adalarındakine oranla çok daha azdır.

Almanların ünlü ozanı **Johann Wolfgang Göthe**'nin ünlü eseri **Faust**'u, hücre gibi bir yerde tek başına kadından yoksun olarak yazdığı da bir gerçektir.

RETİFİZM

Fransız araştırmacı **Nicolas Retif**'in isminden türetilen retifizm sözcüğü, iskarpin fetişizmi için kullanılır. Fransız yazar **Retif** yazdığı tek bir kitapla ölümsüz oldu. **Retif**'in .1767 yılında yazdığı **"Fanchette'in Ayağı"** isimli kitap edebiyat tarihine geçmekle kalmadı. Tıp literatüründe de yeni bir sözcük oluşturdu. Ayakkabıya bakarak veya dokunarak cinsel arzular duyan kişiler arasında kadınlar da vardır. Bu duygularda mazoşizmin de bulunduğu öne sürülmektedir. Kişinin bu tutkuyla alçaltılma, tekme yeme arzusuyla çağrışım yaptığı ifade edilmektedir.

TÜP BEBEK

Ana rahminin dışında gerçekleştirilen, döllendirmeyle hayata getirilen bebeğe tüp bebek ismi verilmektedir.

Yazar **Aldous Huxley, "Güzel Yeni Dünya"** isimli kitabında ana rahmine girmeden, cam bir piston içinde dünyaya getirilen bebeklerin yaşadığı korkunç bir dünyadan söz ediyordu. Din adamları gelecek kuşaklar için böyle bir kurgunun gerçekleşmesinden korkarken, bu dönem şimdi başlamış bulunuyor.

İngiltere'de 1978 yılında ilk tüp bebek, **Louise Brown** doğdu. **Louise**'in doğumu, annesinden alınan dişi yumurta dokusunun, babasından alınan sperma ile tüpte döllendirilmesiyle gerçekleşti. Olay günümüzde güncel uygulamalardan birisi haline girmiştir. Amerika'da 200 klinikte, tüpte döllendirilen yumurtanın ana rahmine yerleştirilymesiyle doğum olayları gerçekleştiriliyor.



Tüpte döllendirme olayı şimdiye dek hemen her seferinde başarıya ulaşmış bulunuyor. Ancak yumurtanın rahime yerleştirilmesinin ardından, kadınların sadece yüzde 16'sı hamile kalabilmiştir. Bu şekilde hamile kalababilenlerin ise, üçte ikisi çocuk doğurabilmiştir. Doğum yapanların yüzde 11'i ikiz, yüzde 3,2'si üçüz doğurmuştur. Avrupa'daki başarı oranları da bu düzeydedir. Uzmanlar günümüzde tüp bebek yöntemiyle doğan çocuk sayısının, tüm dünyada 7 bin dolayında bulunduğunu tahmin ediyorlar.

Bu tür insan üretimini eleştirenler, görüşlerinde bu nedenle daha da ısrarlı olmaktadırlar. Önceleri olduğu kadar, sonradan da yasal ve ahlaki tartışmalar hızını yitirmemiş bulunmaktadır. Eleştirenler, bu tıp harikasından ticarete dayalı bir insan üretimi başlayabileceğini öne sürüyorlar. Teknik ilerledikçe doğum garanti hale girecek, mükemmel bebek korunacak, işe yaramayan ise çöpe atılacaktır.

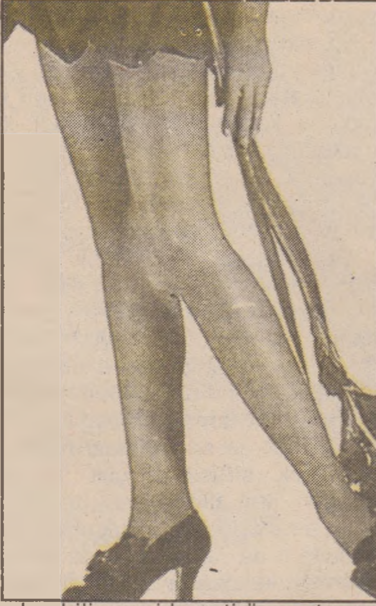
Yanıtlanamayan bir başka soru ise, bu yöntemle doğan bir bebek eğer özürlü olursa ne olacaktır? Bebeğin kalitesi henüz günümüzde bile yasal şikayet konusu olabilmektedir. Bremen eyalet mahkemesi birkaç yıl önce özürlü doğan bir bebek ile ilgili davada, bir kadın doğum uzmanını bu çocuğa ömür boyu nafaka ile tıbbi masraflarını ödemeye mahkum etmişti. Nedeni doğum öncesinde anne adayının teşhisin muhtemel sonuçlarından haberdar edilmemesiydi.

RÖVİRJİNASYON

Rövirjinasyon, Latince, (Re), tekrar, (Virginitas), bekaret hali sözcüğü,bekaret zarının onarılmasına verilen bir isimdir. Avrupa'da bekaret konusunda eski titizlik başta Almanya olmak üzere, çoğu ülkede artık gösterilmiyor. Ancak Alman doktorların eskiden olduğu kadar bugün de bekareti yenilemekteki ünü sürüyor. Frankfurt'lu jinekolog **Georg Sillo Seidl**, 1960 yılların sonunda yırtılan bekaret zarlarını histoacryl maddesiyle yapıştırmakta uzman olmuştu. Zarı iğne ve bir süre sonra eriyen bir tür iplikle dikme metodu da yaygındı. Hatta Japonya'da plastikten özel bir kızlık zarı geliştirilmiştir. Bunun müşterisinin çoğunluğunu, bekaretin büyük önem taşıdığı ülkelerin kızları oluşturmaktadır.

RH—(RHESUS) FAKTÖRÜ (KAN GRUBU)

Viyanalı doktor **Karl Landsteiner**, 1939 yılında kan hakkında önemli bir buluş yaptı ve buluşuna üzerinde deney yaptığı hayvanın, **"Rhesus maymununun"** adını verdi. İnsanların yüzde 85 dolayındaki kısmının kanı **Rhesus** (Rh) pozitif, yüzde 15'ininki ise Rh negatiftir.



Bu küçük farkın bilinmesi hayati önem taşır. Özellikle kan nakillerinde ve hamilelikte kan grubu çok önemlidir. Kan grubu Rh negatif olan birisine, Rh pozitif kan verilirse, buna karşı savaşan antikorlar oluşup kırmızı yuvarları yok etmeye başlayabilir.

Kan grubu Rh negatif olan bir kadının kocasının kan grubu Rh pozitif ise, yine sorunlar oluşabilir. RH pozitif faktör kalıtım faktöründe başattır. Bu nedenle çocuğun kanı Rh pozitif olur. Bu kez annenin vücudunda çocuğun kanına karşı antikorlar oluşabilir ve çocuğun kanına zarar verebilir. Özellikle doğum sırasında anne kanıyla çocuğun kanı plasentada karışabildiği için tehlike daha da artar.

Yeni doğan bebek sarılık olabilir. Eğer antikorların yoğunluğu çok fazlaysa çocuğun kanını değiştirmek gerekebilir. Nu mutludur ki, bu tür güçlükler ender olarak ortaya çıkmaktadır. Çünkü yeni doğan bebeğin bünyesinde, annesinin antikorları kendisine zarar verebilecek kadar yoğun sayıda toplanmamıştır. Doğumdan 72 saat sonra anneye (Anti-D-gammaglobulin) serumu verilir. Bu serum kandaki antikorları normale dönüştürür. Böylece ikinci hamilelikte bebeğe karşı herhangi bir tehlike kalmamış olur.

ROMATİZMA

Avrupa ülkelerinde diş çürümesinden sonra, en sık rastlanan rahatsızlık romatizmadır. Almanya'da her üç kişiden ikisinin bir gün romatizma hastası olmasına mutlak bir olasılık gözüyle bakılıyor. Bu ülkede erken emeklilik nedenlerinden yüzde 20'sini romatizma oluşturuyor. Almanya'da 6 milyon romatizmalının (Halkın yüzde 10'unun) ağır şekilde romatizma geçirdiği belirtiliyor. Bu ülkede romatizma için yılda yedi milyar mark harcanmaktadır. Hiçbir hastalık için bu kadar para harcanmamaktadır.

Tıpta romatizmayla ilintili 100 kadar hastalık tablosu saptanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü romatizma hastalıklarını çeşitli gruplara ayırıyor. Örneğin, iltihaplı romatizmalar grubuna eklem romatizmaları, akut romatizmalar, kas romatizmalarına mükoza ve veter romatizmaları gibi türler girmektedir. Romatizmanın en çok eller ve ayaklarda ortaya çıkmasını, uzmanlar bu organların kalbe en uzak yerde olmasına bağlıyorlar. Dolayısıyla özümsenme açısından da besin iletişimi, diğer organlara oranla daha zayıf kalmaktadır. Romatizmanın nedenleri arasında kalıtım, enfeksiyon ön plandadır. Hastalık organlarda, aşınma, yıpranma ve deformasyonlara yol açar. Romatizmanın ilk belirtileri, organlarda kızarma, eklemlerde şişme, kaslarda sertleşme gibi habercilerdir. Tedavisi olağanüstü zor ve sıkıcıdır. Ender olarak tam başarı sağlar. Masaj, yakı, sargı, şifalı çamur banyoları, hastalık jimnastiği, salisilik ilaçlar ve genellikle sıcak tutma, bazen de soğuk ya da ovuşturma yararlıdır. Romatizmada en yararlı yöntem ise, yatak istirahatı ve antibiyotik uygulamasıdır. Romatizmanın belirli bir perhizi yoktur. Ancak hastalara kilo almamaları tavsiye edilir. Avrupa'da çeşitli hastalıklar gibi romatizmalılar arasında yardımlaşma dernekleri kurulmuştur.



ÇİĞ BESİNLER

Bazı insanlar sağlıklarını en iyi şekilde korumanın pişmemiş çiğ besinlerle sürdürüleceğine inanırlar. Bu bir tür inanmak meselesidir. Beslenme uzmanları da meyveler ve diğer bitkilerin değerini pişirmek veya dondurmakla kaybettiğine inanıyorlar. Pişen veya dondurulan sebze ve meyveler, madensel tuzlar, vitaminler ve diğer yararlı elementler açısından asla taze ve çiğ besinler kadar koruyamıyorlar. Çiğ besinler, dikkatle hazırlanmalı, yemeden önce içinde bulunabilecek ufak tohum ve kurtların salatalara ve diğer yemeklere karışmamasına özen gösterilmelidir. Bunun en iyi yöntemi yeşillik ve diğer sebzeleri 10 dakika tuzlu su içinde bırakmaktır. Bu sebzelerin çeşitli baharatlarla lezzetlendiren çiğ besin meraklıları, asla tuzlamamayı tavsiye ediyorlar. Her sebze de, örneğin, taze fasulye gibi çiğ olarak yenemez. Bazılarında hafif dozda zehir de bulunabilir ve ancak pişince kaybolur. Çiğ besincilerin yedikleri tek besin kepekli ekmektir.

ROLFİNG

Bu yöntem kurucusu **İda Rolf**'un adıyla rolfing diye anılır. Vücut üzerinde uygulanan bir tür tedavidir. Amacı ruhu bedene kavuşturmaktır. Rolfing yaklaşık 10 seansta uygulanır. Bu arada kişiye masaj yapılır ve çeşitli hareketler yaptırılır. Bu arada varsa dertlerini de anlatması istenir. Kas bağlantılarındaki sertleşmeler giderilir. Kaslar genel olarak yumuşatılır. Bununla da kişinin o ana kadar bastırmış olduğu duygularının serbest kalması sağlanır Rolfing tedavisinin amacı, vücudu rahat ve güzel bir pozisyonda tutmak, gerilimsiz bir beden üzerinde sağlıklı bir ruh yapısına sahip olmaktır. Rolfing Amerika'da üne kavuşalı uzun bir zaman oluyor. Geçtiğimiz aylar içinde, ölen büyük sinema sanatçıları **Greta Garbo, Cary Grant** da rolfingin büyük yararları olduğunu savunan ünlülerdendi. Her iki yıldız da ileri yaşlara kadar zinde yaşamayı başarmışlardır. Rolfing, özel olarak bu konuda uzmanlaşmış kişiler tarafından uygulanabilir.

RÖNTGEN

Organları, ışınlarla aydınlatma ilmidir. (1845-1923) yılları arasında yaşamış olan **Wilhelm Conrad Röntgen** tarafından bulunmuştur. Dolayısıyla bu bilginin adıyla anılır. Dünya Sağlık Örgütü, son zamanlarda bu konuda bazı uyarılarda bulunmuştur. Dünyada gereksiz yere fazla röntgen uygulaması yapılmaktadır. 1895 yılındaki bu buluşuyla Nobel ödülü alan röntgenin kısa ışınları zararlı yan etkiler de oluşturabilir. Aşırı dozu dokuları tahrip etmektedir ve kansere neden olduğu kuşkusu oluşmaktadır. Ayrıca vücuda giren ışınlar kemik yapısına zarar vermektedir. Bazen, dokuları öldürdüğü için, tümörlere hatta kansere karşı tedavi amacıyla da kullanılabilmektedir.

Günümüzde sorumluluk duygusu taşıyan hiçbir doktor zorunlu olmadan röntgen aldırmamaktadır. Buna paralel olarak giderek çok daha gelişmiş röntgen aygıtları üretilir. Bunlarda eskilere oranla zararlı ışınların dozunun en alt düzeye indirilmesi ve ilerleyen teknikle, (Bilgisayarlı tomografi aygıtlarıyla) üç boyutlu görüntüler de sağlanması mümkün olmuştur. Hamilelik sırasında çok zorunlu olmadan röntgen filmi alınmaması gerekir. Zamanımızda ana rahmindeki çocukların bu zararlı ışınlar olmadan da ultrosonik dalgalarla muayene edilmesi kolayca mümkün olmuştur. Yakın bir zamanda, röntgenin de sayısal teknikle gerçekleşmesi öngörülmektedir. Röntgen filmi yerine özel birikim folyoları kullanılması beklenmektedir. Böylece ışının hasta üzerinde oluşturacağı yüklenim en alt düzeye indirilmiş olacaktır. Bilgi birikim merkezlerinde, bu görüntüleri her yere kolayca vermek mümkün olacaktır. Her doktor kendisine başvuran her hastanın filmini, önündeki bilgisayar ekranına kolayca getirip izleyebilecektir. Şimdiki röntgen aygıtları ise sadece geçmişte kalacaktı.

SADİZM

İşkence ederek şehvet duyanların bu eğilimi Fransız yazar **Donatien Alphone Marquis de Sade**'ın adıyla anılır ve sadizm denir.

Sadist kişiler bazen normal yaşamlarında olağanüstü kibar, cana yakın, yumuşak, uyumlu, duygulu hatta özverili kişilerdir. Bu kişileri incelemiş olan tanınmış psikiyatrist **Hans Giesse** ,(1920-1970) tariflerini şöyle yapıyor:

"Bu kişiler geniş bir zamana ve büyük bir sabıra ihtiyaç duyarlar. Çünkü bu tür şehvet duygularını tatmin edebilmek için gönüllü birisini bulmak zorundadırlar. Bu da hiç de kolay bir şey olmasa gerek. Bir kez böyle birisini de bulunca aniden tanınmayacak kadar değişirler. Kurbanlarını döver, bağlar, alçartır, işkence ederler.

Aslında onu sevmektedirler. Ancak bu sertliklere başvurmazlarsa iktidarsız kalırlar. Sadist erkek, bir kadını önceden kamçılamadan onunla cinsel ilişkide bulanamaz. Sadist ilişkinin sonunda bu sertlik eğilimini yitirmeden bazen orgazma ulaşamaz, bazen de ulaşır.

Ulaşamayanlar için, psikoterapistler buna, bir tür telafi duygusu diyorlar. Sadistler eziyet ve işkence edilmekten hoşlanan mazoşistler ile mutlu olurlar. Çünkü onlar da dövülerek, işkence edilerek cinsel doruğa ulaşmaktadırlar. Sadist insanların tutumu, sadece bu ilişkiyle sınırlı kalmaz, başkalarının hatasını bulmaktan, onlara manevi eziyet etmekten, ceza vermekten de hoşlanırlar.

Psikologlar açısından sadizm bu nedenle çok yanlı bir araştırma konusudur. Sürekli sadist olan kişilerin seksüel açıdan hasta oldukları kabul edilir. Hastalık daha çok erkekler arasında izlenmektedir. Kadınlar arasında acı vermek ve cinsel eşini aşağılamaktan şehvet duyanlar daha azdır.

SADOMAZOŞİZM

Sadizmin bir Fransız yazarının isminden kaynaklandığını görmüştük. Mazoşizm ise, ünlü bir Avusturyalı soylu yazar **Leopold Ritter von Sacher Masoch**'un (1835-1895) ismiyle anılmaktadır. Sadomazoşizm cinsel bir rahatsızlıktır. Sevişirken seviştiği insana acı vermek, aynı zamanda kendisi de acı duymakla orgazma ulaşır. Bu insanlar, karşılıklı olarak dayanabildikleri kadar birbirlerine acı verip, hakaret ederler. Nedeni hala psikologlar için bir problem olarak kalmıştır. **Freud**, mazoşizmi insanın ölüm içgüdüsüyle açıklar. Bu duygu sevginin karşı kutbudur. Ekseri çocukluktaki acımasız dönemlere uzanır. Çocuk bu yaşlarda incelemek amacıyla sinekleri yakalar, kanatlarını koparır, yahut kediyi yakalar, çamaşır makinesinin içine hapseder. Fakat en çok çocukluğunda, durup dururken dayak yiyen kişiler bu tür hasta eğilimler duyabilirler.

RİZİKOSUZ SEKS

İngilizce (Safer sex) daha güvenilir seks anlamında niteratüre girmiştir. Çağın vebası denen AİDS hastalığı bu sözcüğü gündeme getirmiştir.

Aslında ifadesi yanlıştır. Çünkü güvenilirin daha güveniliri bulunmamaktadır. Bilakis korunmasız yapılan sekse oranla daha az rizikolu bir seks olabilir. Kişi kendisine önerilen korunma önlemlerine karşın, seks yoluyla AİDS hastalığı kaparsa bundan hiçbir doktor ve hiçbir resmi kuruluş sorumlu tutulamaz. Yine de safer seks, hiç seks yapmamak yerine, seks yapıp AİDS rizikosunu en alt düzeye indirme yolunda en güvenilir şekildir. Bunun temel önlemi prezervatiftir. Seviştiği kişiden emin olmayan birisi, mutlaka bunu kullanmalıdır. Bu arada kadınlara da diyafram ismi verilen bir tür prezervatif yapılmış bulunmaktadır. Bazı prezervatiflerin üzerinde bulunan bir spermisit maddesi AİDS virüslerini öldürmektedir.

Bunun yanı sıra kan, sperma veya tükrük salgısının birbirinin kanına bulaşmasını önleyecek şekilde eşlerin birbirini karşılıklı elle okşama ve benzeri yöntemlerle tatmin etmesi de safer seks olarak kabul edilmektedir. AİDS'in öpüşme yoluyla bulaştığı hala kuşkuludur ve kanıtlanamamıştır. Bilim adamları bu konuda görüş birliğine varamamışlardır. Bilginlerin çoğunluğu, tükrükte virüsü öldüren bir ferment bulunduğunu savunmaktadırlar. Ancak oral seks, AİDS açısından özellikle bu sırada bir deşarj olursa rizikolu bulunmuştur. Erkeğin sperması, kadının organ salgısının aksine önemli düzeyde AİDS virüsü içermektedir.

SAUNA

Günümüzde yaygın olmasa da dostların birbirini akşam yemeğine davet eder gibi saunaya davet etmesi yadırganmamaktadır. Çünkü sauna sağlığa yararlı görülmektedir. Gerçekten de öyledir. Doksan beş derece sıcağın ardından buz gibi suya girerek gerçekleştirilen ani ısı farkından en çok cildimiz yarar görür. Bu arada vücudumuzdaki zararlı maddeler ve bakteriler terlerken atılır. Ölü cilt dokuları da giderilir, tıkanan yağ bezleri açılır, toplam doku sistemimiz sağlıklı biçimde kendini yeniler. Bu nedenle saunaya giren bir kadının bir saat önceki halinden çok daha güzel olması sürpriz sayılmamalıdır.

Sauna dolaşım sistemimiz açısından da çok yararlıdır. Yüksekçe tansiyon saunada düzene girer. Yine de damar sertliği ya da böbrek rahatsızlığı olan kişiler, saunaya girmeden önce mutlaka doktora muayene olup onayını almalıdırlar. Sauna sağlığı korur. Ancak mevcut hastalıkları tedavi etmez. Aşırı kiloları da sauna sayesinde atmak mümkün değildir. Çünkü en iyi olasılıkla saunada verilen 1,5 kilo, sadece su kaybıdır. Çıktıktan kısa bir süre sonra hemen telafi edilir. Avrupa ülkelerinde sauna giderek daha çok ilgi kazanmaktadır.

Almanya'da haftada bir defa saunaya giden insanların sayısı 10 milyon olarak saptanmıştır. Gidenlerin çoğu sağlık faktörü kadar ruhsal rahatlamayı da ön planda tutuyorlar. Günlük gerilimi atıp, neşelendiklerini söylüyorlar. Ciddi saunaların yanı sıra ciddi olmayanlar da türemiştir.



Bazıları şaklabanca terleme fıçıları gibi yöntemler uygulamaktadır. Sırf erkeklerin gittiği bazı saunaların ise, fuhuş yuvası olarak ortaya çıkması da güncel olaylar arasındadır.

TUZ

Günde 5 gram tuz insana yeterlidir. Fakat normal olarak aldığımız günlük tuz miktarı 15 gramı bulmaktadır. Sağlık açısından bunun en üst sınır olması gerekir. Çünkü insan idrar yoluyla günde ancak bu miktar kadar tuz atabilir. Beslenme uzmanları çok eskiden beri hep aşırı tuzlu yemekler yememizden şikayetçidirler. Çünkü önemli olan farketmeden alınan tuzun miktarıdır. Kahvaltıda yumurtasına tuz koyarken dikkatli davranan birisi, birkaç dilim sucuk yemekle günlük dozu fazlasıyla aşabilir. Özellikle yüksek tansiyona istidatlı olan aşırı kilolu kişiler, tuza karşı çok dikkatli olmak zorundadırlar. İyotlu tuz guatr hastalığını önleyen önemli bir faktördür.



SATİRİYASİS

Yunanca (satyroi), yarı Tanrı sözcüğünden kaynaklanır. Aşırı cinsel ilişki arzusu duyan kadınlara nemfoman dendiğini görmüştük. Satiriyasis sözcüğüyle ise, erkeğin aşırı cinsel dürtüsü ifade edilir.

Nemfomaninin aksine erkeğin bu davranışı, literatür ve tıpta hiçbir ciddi rol oynamamıştır. Birçok kadın hastalık savunucuları bazı erkeklerin bu hasta tutumunun kadınları da hasta ettiğini, hatta kusturduğunu ifade etmektedirler. Ne kadar aşağılansa da, çağdaş psikologlar bu kavrama dar bir açıdan bakmıyorlar. Çünkü günümüz bilginlerine göre, bir nemfoman bulunmadığı gibi satiriyasis de bulunmamaktadır. Hiperseksüalite denen bu durumun hasta olarak nitelenebilmesi için eşlerinden birisinin ne kendi tatmin olması, ne de tatmin etmesi gerekir.

ÖRTÜNME

Kadınlarda örtünme duygusu çok eski zamanlardan bu yana onurunun zedelenmesi kaygısıyla utanç duygusundan kaynaklanmıştır.

Günümüzde cinsel ilişkiden duyulan utanç aşılması gereken bir duygu olarak görülmektedir. Bilim adamları utancın doğuştan olmadığını iddia etmektedirler. Bunun kanıtı olarak da çocukların serbest bırakıldıkları zaman böyle bir doğal utanç hissi duymamalarını gösteriyorlar.

Ancak utanç duygusunu din adamlarının icat ettiği bir dinsel ahlak davranışı olduğu savı da yanlıştır. Çünkü tüm zamanlarda ve bütün kültürlerde insanların bir utanma duygusu olduğu kesindir. Örneğin, Afrika'nın doğusundaki Madagaskar Adası'nda bir kadın yabancı, bir erkek sadece kolunun bir kısmını bile görse utanmaktadır. Bazı ülkelerde ise, kadının saçını göstermesi, ıstırap verici bir olaydır. Pasifikte Polinezya adalarında yerliler, ne zaman arzu duysalar utanmadan seviştikleri halde, acıları-

nın yabancılar tarafından paylaşılmasından büyük bir utanç duyarlar.

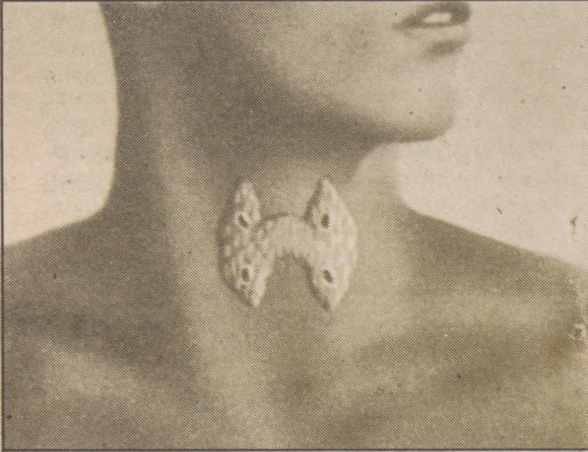
Utancın asıl nedeni yazılmış veya yazılmamış yasalara karşıt davranmaktır. Utanç, mutlaka seks ile ilgili değildir. Örneğin, söz verdiği halde birisiyle buluşmaya saatinde gidemeyen kişi utanç duyar. Ya da bilmeden yabancı bir kelimeyi yanlış yerde kullanan insan da aynı şekilde utanır. Yalanı yakalanan kişi de aynı duygusu hisseder.

TİROİD BEZİ

Tiroid bezi 20 gram ağırlığında, 2,5 santimetre boyunda fakat çok etkili minik bir organdır.

Sürekli yorgunluk ve bitkinlik duyan, yahut sürekli huzursuzluk hissedip sinirden patlama noktasına ulaşılan kişilerde de tiroid bezinin incelenmesi gerekir. Belki de nedeni buradadır.

Tiroid bezi, nefes borumuzun ön kısmında



bulunur. Şekli bir kalkanı andırır. Bu nedenle bazı ülkelerde kalkan bezi olarak da anılır. Hormon bezi olarak işlevini, hipofiz ve vejetatif sinir sistemi ile birlikte yürütür. İki tür hormon thyroxin ve trijodthyronin üretir. Bu hormonların ikisi de metobolizma-özümlenme işlemleri açısından önemlidir. Hormonun kana karışan miktarı, beyin içinde karmaşık bir mekanizmanın işlevine bağlıdır. Rahatsızlık halinde bazen aşırı, bazen de normalin altında hormon üretilir. Her iki duruma da bünyede iyod eksikliği yol açabilir. Tiroid bezi, iki hormunu da üretmek için iyoda gerek duyar. Tiroid bezinde iyod eksikliği bu bezin büyümeye başlamasıyla ortaya çıkar. Sonuçta kişi guatr hastası olur.

Guatr hastalığı sırasında hipofiz bezi emir vermediği halde, tiroid bezi aşırı hormon salgılamaktadır. Buna bezin sürekli doku üretmesi neden olur. Böylece oluşan doku düğümlerine adenom adı verilir. Tiroid bezinin aşırı hormon üretmesinin bir başka nedeni ise, basedow hastalığıdır. Bu hastalık sırasında belirli miktarda antikorlar oluşur ve bu antikorlar hipofiz bezleriyle tiroid bezleri arasındaki bağlantıyı engellerler.

Organın işlevini normalin altında yapması, iyod noksanlığından olduğu kadar aşırı faaliyetini önlemek için uygulanan tedaviden de kaynaklanabilir. Bu gibi durumlarda guatr veya adenom ameliyat edilir.

Almanya'da tiroid rahatsızlığı çeken insanların sayısı 6 ile 8 milyon arasındadır. Basedow hastalığı, genellikle şeker hastalığının arkasından ortaya çıkar. Hastalık kadınlarda daha sıkça görülür. Tiroid bezlerinin aşırı çalışması olayına deniz kıyılarında diğer yörelerden daha fazla rastlanır. Aynı durum şehirlerde, kırsal yörelerden daha fazladır.

Basedow hastalığı guatr, hızlı nabız atışı, gözlerde büyümeyle ortaya çıkar. Bu hastalık çocuklukta az görülür, çocuk hastaların çoğu kız çocuktur. Tedavisi ilaç, tiroid hormonlarının oluşumunu değiştirme, radyo-iyod tedavisi ve ameliyattır.

Guatr hormonlarının aşırı üretilmesiyle olduğu gibi, eksik üretilmesiyle de ortaya çıkar. Erginlik, hamilelik, menapoz yılları, bedensel yüklenimler, enfeksiyon sırasında hormon miktarının artması guatrın daha çabuk büyümesine neden olur. İyodlu tuzlar, bu hastalıklara karşı en önemli önleyicilerden birisidir. Balık, sarmısak, tere de yararlıdır.

UYKU

Sadece dolaşım, solunum, sindirim gibi bilinçsiz hareketlerimizin sürdüğü dinlenme haline uyku diyoruz.

Uyku hakkında güzel şeyler söylenir. Eski Yunanlılar'ın (Morpheus) adında bir uyku Tanrısı olduğuna vardı.

Uykuda meleklerin bizi hafif kolları arasına aldığına inanmak, çocukluktan kaynaklanan bir öyküdür. Gerçek anlamda uyku, bilinçli halimizin değişimi ve tüm organlarımızın vejetatif sinir sistemimizle uyum içinde dinlenme dönemine ayarlanmasıdır. Ömrümüzün yaklaşık 3'te biri, yani ortalama 25 yılı uyku ile geçer. Uyku sırasındaki bireysel olaylar, araştırmacılar tarafından en ince ayrıntılarına kadar incelenmiş bulunmaktadır. Uykuyu lunaparklardaki raylara, inişli çıkışlı heyecan trenine benzetenler vardır. Yüksek kısımları · (hafif uyku), derinlikleri (derin uyku), rüya aşamaları olarak birbirinden farklı kısımları bulunur. Özellikle derin uyku sırasında, vücudun işlevleri en yavaş düzeye iner.



Vücut ısısı düşer, kalp atışları ve solunum yavaşlar ve normalin 3'te 1'i düzeyine iner. Beyin dalgalarının akımı sürekli, fakat yavaştır, plajdaki hafif rüzgar izlerini anımsatır.

Derin uyku, uyurgezerlerin de harekete geçtiği dönemdir. Uyurgezerler gözleri açık, fakat manasız bakarak, çevrede dolaşır. Bazı kadınların uykuda kalkıp uyurgezer halde evde temizlik yaptıkları da bilinir. Şaka bir kenara uyurgezerlik genellikle büyük felaketlerle sonuçlanabilen bir olaydır.

Gözlerin hızla hareket ettiği REM (Rapid eye movements) sırasında düş görürüz. Uyku araştırmacıları, bu sırada gözlerimizin kapalı göz kapakları altında çok çabuk hareket ettiğini saptamış bulunuyorlar. Bu nedenle bu aşamaya yukarıda İngilizce belirtildiği gibi çabuk göz hareketleri adı verilir. İnsan bu sırada ne gibi düşler görür? Bu konu araştırmacılar için hala bir sır olarak kalmıştır.

UYKU FETİŞİZMİ

Eşlerden birisi uyurken, ötekinin onunla cinsel ilişkide bulunmasıdır. Uyku fetişistleri sadece sevdikleri insan uyurken cinsel iktidar hissedebilirler. En azından eşi uyumasa bile, uyur gibi yapması şarttır. Psikologlar bu tür insanların değişmekten korktuklarını ve bu sırada tanınmamayı ön planda tuttuklarını açıklıyorlar. Bu insanların normal olarak bir bedensel ilişki kurmaktan çekindikleri saptanmıştır. Bunun bir diğer problemli tarafı uyumakta olan eşin, bu sırada uyanması halinde duyulan tüm cinsel arzunun sönüvermesidir.

UYKUSUZLUK

Çağdaş toplumlarda her 7 kişinin birisinin sabah kalktıktan sonra, **"Bu gece gözümü hiç uyku tutmadı"** demesi alışılmış olaylardan olmuştur. Uyku uzmanları, bu sayılar konusunda çok daha farklı şeyler söylüyorlar. Onların deneyimlerine göre, anlatılan durum kesinlikle uykusuzluk değildir. Rahatsız edilmeden yatakta yatan kimse aradan ne kadar zaman da geçse mutlaka uyumaktadır. Değişmeyen tek şey ise, milyonlarca kişinin sabahleyin yorgun kalkıp bitkinlik hissetmeleri, uykularının çok hafif ve kısa olmasından şikayet etmeleridir. Uyku uyuyamadığımız zaman gözlerimizi kapatıp önümüzden geçtiği varsayılan bir sürünün koyunlarını saymak, ekseri pek bir yarar sağlamaz. Aksine insan kendini uyumak için zorladıkça daha da uykusu kaçar. Daha iyi uyumak için sürekli şikayet edenlerin bir uyku uzmanına görünmesinde yarar vardır. Gözlerimizi tavana dikip yatağın içinde huzursuzca sağa sola dönmektense kendi kendimize, **"Hemen uykuya dalmamanın bir önem taşımadığını"** anlatıp sakin bir şekilde gözlerimizi kapatmak daha iyidir.

Dinlenmek için ne kadar uykuya ihtiyaç duyduğumuz kişiden kişiye değişmektedir.

Ünlü İngiliz Başbakanı **Winston Churchill**, günlük 9 saatlik uykusunu tam uyumazsa etrafındakilere kök söktürdüğü bilinirdi. **Thomas A. Edison** ise, günde 2 veya 3 saatlik uykuyla yetinirdi. Gecenin geri kalan kısımlarını ise, rahatlıkla araştırmalarına ayırırdı. Elektrik ampülünü de böyle bir araştırma sırasında buldu.

Çocuklar kural olarak, büyüklerden daha fazla uykuya gereksinim duyarlar. Yaşlılar ise, genellikle gençlerden daha az uykuyla yetinebilirler. Çağdaş ülkelerde uykusuzluk sorununun yaygınlaşması gözönünde tutularak soruna yardımcı olmak için birçok merkezler kurulmaktadır. Örneğin Almanya'nın Berlin, Bielefeld, Bonn, Bremen, Beremerhaven, Freiburg, Lahr, Marburg, Münih, Münster Regensburgu ve Treysa gibi kentlerinde uyku istasyonları vardır.

Çoğu üniversite klinikleri ile hastanelerde de uyku rahatsızlığından şikayet edenler için danışma hizmetleri sunulmaktadır. Uykusuzluğun ilaç yoluyla giderilmesi, uzmanlar tarafından tavsiye edilmiyor. Çünkü bu tür ilaçlar, hem alışkanlık yapmakta, hem de uykusuzluğun temel nedenini ortadan kaldırmamaktadır.

Yine de uygarlık ilerledikçe, uykusuzluk olayının da arttığı sanayileşmiş ülkelerde her gece uyku hapına sarılan insanların sayısı, en az 2 milyon düzeyinde olduğu saptanmıştır.

HIÇKIRIK

Bazen hıçkırık tuttumu, durmak bilmez. Dünyanın çeşitli yörelerinde buna karşı pratik tavsiyeler yapılır. Kimisi dazlak kafaları düşünürler. Bazıları nefesimizi tutabildiğimiz kadar tutmayı, bazıları gırtlağımıza masaj yapmayı, bazıları ufak buz parçaları yutmayı tavsiye eder. Kişiyi aniden korkutmanın da, etkili olduğu söylenir. Yahut nefes almadan 3 yudum su içmek de yararlıdır. Bazen bunların hiçbiri fayda sağlamaz. Sorunu pek hafife de almak doğru değildir. Çünkü 1958 yılında Papa 12'nci **Pius**'un hıçkırıktan öldüğü bilinmektedir.

Hıçkırığa diyaframın aniden kramp şeklinde çekilip, bu sırada ciğerlere basınç uygulayıp havayı dışarı atması neden olur. Yeniden nefes alırken ses telleri titreşip, malum hıçkırık sesini çıkarır. Hıçkırık, ekseri zararsızdır ve kendi kendine geçer. Ancak bir türlü önü alınmıyorsa ve fazlaca uzun sürüyorsa bir hastalık habercisi olabilir. Örneğin diyaframın iltihabı ya da beyinde bir hastalık başlangıcı söz konusu olabilir. Aynı zamanda yemekler ve ilaçlar da bazı hassas insanlarda alerjik bir hıçkırık nedeni olabilir. Son çare olarak diyafram sinirinin tıbbi müdahale ile bloke edilmesi düşünülebilir.

TAHRİK ANAHTARI

Erkek kuşu, ne kanadı, ne tüyü olan bir mukavva parçasında kızıştırıp etrafında döndürüp dolaştıran nedir? Erkek kuş mukavvada bulunan parlak kırmızı renkli bir noktayı, çiftleşme mesajı veren dişi kuşa benzetmektedir.

Bir kadının fotoğrafına bakarak, kendi kendi tatmin eden bir erkek, önünde basılmış bir resim bulunduğunu bilmez mi? Psikologlar buna tek kapsamlı bir cevap getiriyorlar. İnsanlarda ve hayvanlarda belirli anahtar tahrik duyguları bulunmaktadır. İnsanlar kendilerini savunamadan bu duyguların etkisi altına girerler. Erkek kuşlarda bu kırmızı bir noktadır. İnsanın erkeğinde ise, kadının göğüsleri, bacakları ya da jartiyerleri olabilir. Bu arada kadının yüzü fazla bir rol oynamaz. Oysa kadının yüzü, özellikle kozmetik sanayicilerin üzerinde en fazla durduğu yerdir.

Anahtar tahrik şekiller, renkler, belirli gürültüler, hatta dedikodulardan kaynaklanabilir. Hepsinde ortaya aynı şekilde bilinçsizce oluşan bir his ortaya çıkar.



Örneğin, bir seranın ısıdan buğulanmış camları, okul çağındaki bazı anıları yeniden canlandırır. Çünkü o zaman soba yanan sınıfta camların böyle buğulandığı anımsanır.

SANCI

Gece gündüz ağrılar sancılar ile mücadele eden günümüz insanının en doğal arzularındran birisi, bu tür sıkıntılardan uzak yaşayabilmektir. Son yıllarda bilim adamları, ağrı dindirici ilaca ek olarak kronik sorunlara bile çözüm sağlayan bir dizi tedavi yöntemi geliştirmiş bulunuyorlar. Sinirsel tedavi, akupunktur, özel eğitim, biofeedback, ısı, soğuk, elektrik tedavisi, laser, manyetik plaster ve psikoterapi gibileri bunlardan ilk aşamada anımsananlar.

Ağrı tedavisi konusunda son 10 yılda özellikle büyük ilerlemeler kaydedilmiş bulunmaktadır. Bunda doktorlardan başka giderek daha çok psikolog ve davranış uzmanının da bu daldaki çalışmalarının önemli katkısı olmuştur. Bu ortak çalışmaya dayanarak ağrı tedavisinin çok daha iyi tedavi edilmesi mümkün olmuştur. Amaç, kişiye ağrılarıyla birlikte yaşamasını, ağrıyı kabbullenerek daha kolay safdışı etmesini, sonuç olarak dindirmesini öğretmektir.

Tümüyle eski bir Asya metodu olan zen-meditasyon (dalınç) yöntemi de çağdaş uzmanlar tarafından ele alınıyor. Üç aşamadan oluşan bu yöntem, önce doktor tedavisiyle başlar. İlaç tedavisi sürerken, hastanın yeniden doktora dönmemesi öngörülür. Bu sırada hastaya titizlikle yalnız ağrı kesen, fakat sakinleştirici veya tahrik edici etkisi bulunmayan ilaçlar verilir. Tıbbi denetim de önemlidir. Hasta tedavi sırasında, şikayetlerinin organik bir nedeni bulunduğuna ikna edilmiş olmaktadır.

Psikolojik alanda otojenik eğitimin de önemi



vardır. Biofeedback, akupunktur, ipnoz, ağrı bağışıklığı da bunlar arasındadır. Bu arada hastada ağrı karşısında ümitsizlik duygularının yerini olumlu düşüncenin alması sağlanır. Hasta artık ağrıya teslim olacak yerde, **"Bunun kökünü kurutacağım"** dişe düşünmeye başlar. Üçüncü aşama ise, davranış alanıdır. Bu sırada sportif oyunlar oynanır, jimnastik yapılır. Aynı zamanda da hastanın yüz mimiklerinin ve vücut hareketlerinin değiştirilmesine çalışılır. Bu arada bip-bip sesleri çıkaran aygıtlar gibi yardımcı maddeler de kullanılır. Hasta yanlış davranışta bulunduğu zaman ya da karamsal şekilde bir koltuğa çöküp eğildiği zaman, bu aygıtlar sinyal verirler. Nihayet ağrının kendi anlamı da vardır. Çünkü sonuç olarak ağrı bir uyarı sinyalidir. Vücutta oluşan bir zararı ifade etmektedir. Aynı zamanda da hastanın sosyal çevresindeki ilişkilerinde problemler olduğunu da haber verir. Hasta bir hap yutarsa, **"Bu ağrıyı belirli bir süre gidersem bile, bunu yapmakta eskisinden daha akılcı davranış olmaz"** diye düşünür.

Ağrı tedavisinin esas sorunu, hasta ile ilgilenen doktorun muaynesinde ona ruhsal ve toplumsal nedenleri açıklamaya yeterli zaman bulamamasıdır. Bu nedenle Avrupa'da ve Amerika'da çalışmasına izin verilen diplomasız doktorların muaynehanelerindeki hasta sayısı önemli ölçüde artmaktadır. Bu tedaviciler genellikle bir psikolog, bir de davranış uzmanı ile birlikte çalışmaktadırlar.

ŞOK TEDAVİSİ

Şok tedavisinin en önemli uygulama alanları şunlardır:

1- Dolaşım yolları çöküntüsü: Bunun çeşitli nedenleri olabilir. Örneğin, bir kazada aşırı kan kaybı, kalp krizi, bütün vücudu saran bir enfeksiyon ya da bir böcek sokması gibi olayda vücutta ağır bir allerjik etki oluşmasıdır. Bu tür şok tedavisinde en önemli amaç dolaşım sistemini yeniden düzeltmek, solunum sisteminin ve diğer organların işlevini normal hale dönüştürmektir.

2- Psikiyatri kliniklerinde elektrik akımı: (Elektro şok ile hastaları tedavi etmek). Bu sistem, zamanında çeşitli eleştirilere uğramış, modası da geçmiş bulunmaktadır.

3- Koma halindeki hastaların tedavisi: Bu sırada güçlü ışık, koku, dokunma bazen de ağrı uyandıran etkilerden yararlanılır. Bu yöntemler de tartışmalı olup uygulaması yaygınlaşmamıştır.

PLASTİK CERRAHİ

İnsan vücudunda doğuştan veya sonradan oluşan bazı kusurları ya da yaşlılık sırasında ortaya çıkan izleri gidermek için yapılan cerrahi müdahaleye plastik ya da estetik ameliyat adı verilir.

Plastik cerrahlar Avrupa'da diğer doktorlar tarafından bazı ufak tefek şakalara, İngilizce **"Liftboys"** gibi bazı iğnelemelere konu olurlar. Liftboy, asansörcü çocuk anlamı taşır. Fakat lift sözcüğü, aynı zamanda burun, göğüs kaldırma ameliyatları için de kullanıldığından çifte çağrışımlı bu alaylı sözcük ortaya çıkmıştır.

Aslında şaka bir tarafa, plastik cerrahlarının yanak germe gibi işlemleri mesleklerinin önemsiz sayılabilecek bir kısmını oluşturuyor demek mümkündür. Eğri bir burnu dikleştirmek bir yana, kazada yanan elleri yeniden yaşama döndürmek gibi çok çeşitli önemli dallarda hizmet veriyorlar. Özellikle uçak kazazedeleri için bu tür müdahaleler hayati önem taşımaktadır.

Yayın organlarında, bu tıp dalı kadar sık sık manşet olan başka bir dal olmasa gerek. Bunun başlıca nedenini de ameliyat olan kişilerin içinde, dünyaca ünlü isimlerin hiç eksik olmamasıdır. Durmadan kendini yenileyen bu isimler içinde, **Raquel Welch** gibi Hollywood yıldızları ya da çocuksu göğüslerini irileştiren **Brigitte Nielsen** gibi ünlüler hiç eksik olmamaktadır. Estetik ameliyatta her dönemde bir moda akımı başlatıldığı da izlenmektedir.

Bir ara sarkık göğüsleri kaldırma şeklinde izlenen bu akım, günümüzde sarkık dudakları kaldırma, sarkık yanakları dikleştirme şekline dönüşmüştür. Göbekte de önemli düzeltmeler yapılmaktadır. Bu arada göbeğe dikey bir kıvrım verilmesi belirtildiğine göre, son derece seksi bir görüntü sağlamaktadır. Psikologlara göre, bu kıvrım kadın organı çağrışımı yapmaktadır. Ayrıca eğri kulaklar, çift veya üç katmerli çeneler, gözyaşı torbacıkları ve diğer kırışıklıklar da ameliyatla giderilmektedir. Günümüz parolası mümkün olduğu kadar yumuşak ve mümkün olduğu kadar doğal maddelerden yararlanmaktır. Kıvrımlar, kırışıklıklar, elmacık kemikleri, kalın dudaklar düzeltilirken kollagen yerine bünyenin kendi ürettiği doğal maddeler, **"Vücudun kendi yağı"** kullanılmaktadır. Bu yağ göbek, kalça veya kaba etlerden emme yöntemiyle alınmaktadır.

Bazen tüm bunlardan bir kısır döngü oluşmaktadır. Ameliyatla güzelleştirilen bir yerden, bir başka yerin daha güzelleştirilmesi arzusu canlanıyor.

Münihli uzman **Dr. Paris Alaxender**, son 10-20 yıldır bazı hastaların durmadan bıçak ya da yağ şırıngası altına yattıklarını belirterek şöyle konuşuyor:

"Genç bir kız 17 yaşında burnunun daha güzel görünmesini istiyor. Burnu istediği gibi düzeltiliyor. Yirmi yaşında yine başvurup, bu kez çenesini biraz daha güzelleştirmek istiyor. Yirmibeş yaşında burun kanatlarının kenarında hafif çizgiler oluşunca, bu kez bunları düzelttirmek istiyor. Kendisine vücudundan aldığımız yağ ile biyolojik aşılar yapıyoruz, Böylece tatmin oluyor. Daha sonra 28-30 yaşında yüzü kendiliğinden biraz daralıyor. O sırada yanak kemiklerinin üstüne hafif bir dolgu yapıyoruz. Hasta 35-36 yaşına basınca tekrar başvurup, "Yüzüm bu gidişle 50 yaşında gibi gösterecek" **diyor. Çünkü gülerken yüzünde oluşan çizgiler, derinleşmeye başlamıştır. Gülme çizgilerinin yanı sıra bazı öfke çizgileri de belirmeye başlamıştır. Sanra ya göz kapakları düzeltiliyor, ya da yüze yağ iğneleri yapılıyor. Yaşı 40-45 olunca yüzünü gerdirmek için başvuruyor. Daha sonra da alnını düzelttiriyor. Bu müdahalelerin etkisi 5 yıl ya da daha fazla sürmektedir."**

Şimdi erkek hastalar da başvuruyor. Estetik cerrahiye başvuran erkeklerin sayısı giderek artıyor. Avrupa'da plastik cerrahi müşterilerinin 4 ya da 5'te birini erkekler oluşturuyor. Buna karşıt olanlar da var. Estetik cerrahların çok çabuk bıçağa sarıldığını öne sürüyorlar. Önce iri burnundan şikayet eden hasta, burnu dik ve küçük bir şekil aldıktan sonra da tatmin olmuyor. Bu nedenle uzmanlar bu tür kişilere ameliyat yerine, psikolojik yardım sağlanmasının daha yerinde olacağı görüşünü savunuyorlar.

SÜLÜKTEN ŞİŞEYE KAN ALMA TEDAVİSİ

Hasta bir organdan kan alarak uyarı tedavide bulunmak, eski bir yöntemdir.

Eskiden gezgin hekimler bu yöntemi sıkça uygularlardı. Günümüzde tıp ekolü dışında çalışan uzmanların en önemli uygulamalarından birisini oluşturuyor. Hacamat veya kan alma olayı şimdi Avrupa'da adeta yeniden keşfedilmiş bulunmaktadır. Ve birçok tedavide önemli bir rol oynamaktadır. Hasta bir organdan alınan kanın burada bulanan birikmiş zararlı maddeleri de uzaklaştırdığına inanılmaktadır. Uygulamada özel emici aygıtlar kullanılmaktadır. Eskiden üşütme hastalıklarında yurdumuzda da şişe çekme yöntemi uygulanırdı. Cam kaplar içinde, hafif ispirtolu pamuk yakılıp havası boşaltılarak cildin belirli bir yerine yapıştırılırdı. Şişe yapıştırıldığı cilt kısmını emer ve civarındaki kanın burada toplanmasını sağlardı. Eskiden kuru bir şekilde uygulanan bu kan çekme yöntemi böylece tamamlanırdı.

Günümüzde ise, şişe çekilmeden önce cildin belirli yerlerinde çizgi halinde küçük kesintiler oluşturulmakta, böylece şişe kanı da emmektedir. Ayrıca özel olarak yapılmış ve içindeki hava baskısı ayarlanabilen küçük vantuzlar, bilhassa cilt hastalıklarında, ayrıca kan alma tedavisinde uygulanmaktadır.

Günümüzde hala sülük, kan emmek için kullanılıyorsa da herkes buna cesaret edememektedir.

SCHROTH REJİMİ

Metobalizma rahatsızlıkları, aşırı şişmanlık ve romatizmaya karşı (1800-1856) yılları arasında yaşayan **Johann Schroth**'un özel perhizi uygulanır. Günümüz perhizleri, bundan çok daha kolaydır. Günümüzde hala bu yöntemin çok yararlı olduğuna yemin eden birçok insanlar bulunmaktadır.

Bu rejimin sadece bedeni değil, ruhsal yapıyı da sağlamlaştırdığını söylemektedirler. Rejim sırasında haftada 2 gün kuru, 2 gün az sıvı, 2 gün de çok sıvı besinler alınır. Hafta böylece bölündükten sonra, kuru besin günlerinde buğday kırması ya da yulaftan yapılmış bir bulamayla birlikte iki dilim kepekli ekmek yenir, hiçbir şey içilmez. Az sıvı alınan günlerde günde 1,5 litreyi aşmamak üzere sebze suyunun yanı sıra iki dilim kepekli ekmek ile kurutulmuş meyveler yenir. Fazla sıvı alınan günlerde ise, günde 2,5 litre sebze suyu veya çay ile bir dilim kepekli ekmek yenir. Bu arada vücudu nemli tutan salgılar kullanılması zorunludur.

Schroth rejimi ile tedavi edilen gut hastalığı ya da kronik kas rahatsızlıklarında, hasta istediği kadar kuru peksimet ile irmik bulaması veya yulaf ezmesi yiyebilirdi. Bu sırada vücut her tarafından 2 saat süreyle ıslak bezlerle sarılır.

SIKILMA DUYGUSU

Utangaç insanların en tipik belirtisi yüzünün kızarmasıdır. Sıkılganlık veya mahcubiyet dediğimiz şey aslında karmaşık bir psikolojik olaydır. Kişi bir yandan farkedilmek için yanıp tutuşurken, bir yandan da bu arzusunun gerçekleşmesine karşı korku duyar. Böylece kendini adeta bir cenderede hisseder.

Psikanalistler, sıkılganlıktan yüzü kızaran kişilerin. bilinçsiz de olsa, dikkati çekmek istediklerinde birleşiyorlar. Bazı insanların (özellikle kadınların) laf tufanıyla hissettikleri güvensizliği vurgulamaları da buna benzer. Hepsi de sınavdan geçen bir öğrenci gibi kızarırlar. öte yandan kötü bir izenim oluşturma korkusuyla engellenirler.

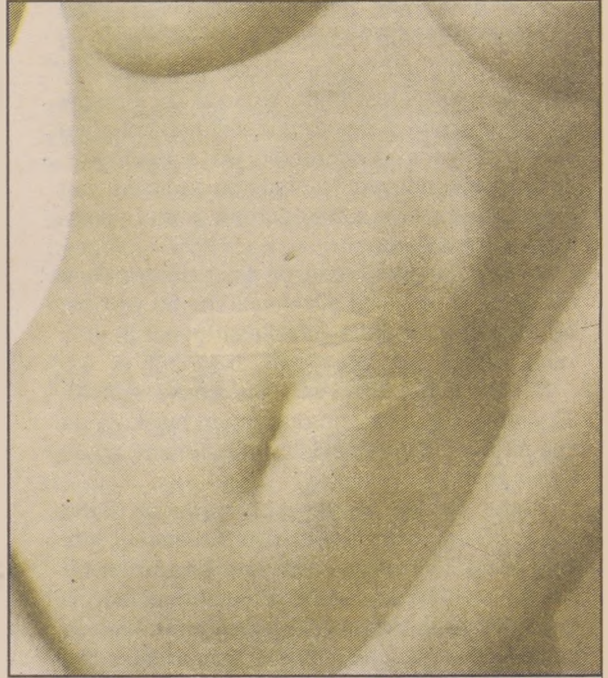
Max Planck Enstitüsü, kısmen doğuştan olan kısmen de sonradan edinilen bu sıkılganlık duygusunu diğerleriyle birlikte incelediği son araştırmasında şu sonuca varmış bulunuyor. Sıkılganca tutuklukla, aşağılık duyguları arasında yakın bir bağlantı bulunmaktadır. Bu tür insanlar. başkaları tarafından takdir edileceklerine inanamazlar. Bu arada da eğer başkalarından daha da fazla olmasa bile, en az herkes kadar takdir edilmek onların da hakkıdır.

SEDEF HASTALIĞI

Bulaşıcı olmayan, belirli dönemlerde beyaz gümüş renkli ve sert sınırlı kabuklarla beliren cilt hastalığıdır.

Sedef hastalığına cilt dokularının olgunlaşmaması ve zamanından önce yerinden atılması neden olur. Kalıtımsal bir ferment veya başka bir metobolizma yoksunluğundan kaynaklandığı, sonuç olarak da cildin çeşitli bölümlerini etkileyen bir gelişme rahatsızlığı şeklinde ortaya çıktığı bilinmektedir. Sedefin nedeni tam olarak saptanamamıştır.

Sedef hastalığı, birçok ülke halkının yüzde 2'sini etkilemektetir. Hastalık olarak geçmemektedir. Ancak aralıklarla ortaya çıkan rahatsızlığın sıkıcı görüntüleri hafifletebilir. Çeşitli merhemlerden başka iklim değişikliği, güneş ve güney kıyılarında tatil yapmak çok yararlı görülmektedir. Avrupalılar, Akdeniz kıyılarında



tatil yapmanın sedef hastalığına çok yararlı olduğunu saptamış bulunuyorlar. İlaçla birlikte (Black light) siyah ışık, ışın tedavisinin de önemli yararları görülmüştür.

HAMİLELİK

Hamilelik, yumurtanın döllendirilmesinden doğuma kadar süren döneme denir.

Kadın hamile kaldığı zaman döllendirilen yumurta, yumurta kanalını aşana dek ve

rahime yerleşene kadar beş gün geçer. Tıp dilinde Progestation dönemi denen bu aşama, kadın tarafından farkedilmez. Ayrıca döllendirilmiş olan her iki yumurtadan birisi, bundan sonraki aylık rahatsızlık sırasında bünyeden atılabılmektedir. Döllendirilen yumurta bir kez rahime tam olarak yerleşirse, doğuma kadar aradan 260 gün geçmesi gerekir.

Bu süreç içinde anne adayının vücudunda ve ruhsal durumunda önemli değişiklikler olur. Günümüz tıp biliminde doktorlar doğumla ilgili rizikoları gerek anne, gerekse bebek için en alt düzeye indirme olanağına sahiptirler. Tıbbın hiçbir dalında, belki de doğum öncesi teşhis alanında olduğu kadar önemli ilerlemeler sağlanamamıştır. Ultrosonik muayene çocuğun büyüyüp büyümediğinden, parmağını ağzına koyup koymadığına, kız mı erkek mi olacağına kadar herşeyi belirlemektedir. Rahim sıvısından ceninin vücut yapısının normal olup olmadığı hatta zekaca özürlü olup olmadığı anlaşılmaktadır.
Özellikle ilerice yaşlarda hamile kalan kadınlarda bu muayene önem taşımaktadır.

Rizikolu hamilelikler giderek mükemmelleşen metodlarla kontrol altında tutulmaktadır. Olanak o kadar ilerlemiştir ki, bazı ülkelerde gözetim altındaki anne kendi evinde normal yaşamını sürdürürken, bebeğin kalp atışlarını hastanedeki doktora telefonla dinletme olanağına sahiptir. Bu atışlar hastanede bulanan özel doğum aygıtının yazma sistemine kaydedilmektedir. Eğer anormal bir durum olursa, anne hemen kliniğe nakledilir. Bundan başka doğmamış bebeğin kanda biriken oksijen miktarına göre, sağlık durumunu saptamak mümkündür. Eskiden bunu anlayabilmek için, ana karnındaki bebeğin bir damla kanı gerekirdi. Şimdi bu teşhis, kansız olarak gerçekleştirilmektedir. Hamile kadının karnı üzerine yerleştirilen iki algılayıcı aygıt, ana rahmindeki çocuğa bir laser ışını göndermekte ve böylece kanındaki oksijen miktarının ölçülebilmesini sağlamaktadır.

İngiliz doktorlar bu alanda en büyük başarıyı özel bir sonda sayesinde ana rahmindeki bebeğe açık kalp ameliyatı yaparak gerçekleştirmiş bulunmaktadırlar.

HAMİLELİK TESTİ

Bekleme süreçleri giderek kısalmaktadır. Günümüzde aylık rahatsızlığın iki gün gecikmesi halinde, acele bir test kadının hamile olup olmadığını göstermektedir. Bu testin ayrıca kesinlik ihtimali yüzde 90'dır. Şimdiye dek aylık rahatsızlığın gecikme tarihinden ancak 15 gün sonra uygulanabilen testlerin de güvenilirliği aynı düzeydeydi.

Üreticiler test aygıtlarını öyle mükemmel düzeye getirmişlerdir ki, idrarda bulanan hamilelik hormonunun (sarı cisimcikler hormonu) çok küçük bir miktarı teşhis için yeterli olmaktadır. Hamilelik testi, doktor tarafından yapılabildiği gibi eczanelerde de yapılabilmektedir. Son zamanlarda kadınların kendilerinin de test yapmasına elverişli olanaklar sağlanmıştır. Eczanelerde satın alınabilen bu testlerin fiyatı, 30-40 bin lira arasında değişmektedir. Uygulaması çok basittir. Ancak tarifnameyi çok dikkatli okumak gerekir.

HOMOSEKSÜEL

Homoseksüellere, halk arasında hakaret anlamında birçok isimler verilir. Bu arada bazı yanlış inanışlar da oluşmuştur. Bu yüzyılın başında eşcinsel erkeklerin cildinin normal erkeklerden daha sıcak olduğuna inanılırdı. Nitekim 1920 yılında erkek ve kadının eşcinselliği konusunda yazılan bir kitapta eşcinsellerin cildinin, karşıt cinsinyetin özelliklerini taşıdığı öne sürülmüştür. Bunların cildinin çevresindeki insanlardan daha sıcak olduğu anlatılır.

SCOPOPHİLİE

Yunanca (Skopein) gözetlemek, (Philia), şehvet anlamı taşır.

Halk dilinde ve polis raporlarında başkasının mahremiyet haklarına tecavüz edercesine onları gözetleyerek, bundan erotik hisler duyan insanlara röntgenci ismi verilmiştir. Avrupa'da bu tür insanlar bazen çalılıkların, ağaçların arkasına gizlenip, ileride birbiriyle sevişip, koklaşan çiftleri gözetlerler. Psikologlara göre -bir senaryo içinde- az veya çok giyinik diğer insanları gözetlerken şehvet duymak her insanda doğaldır. Aslında **Scopophilie** sanat ve kültür alanında bir sıçrama tahtası oluşturmuş, sonunda porno filimleri ortaya çıkmıştır.

Başkalarını gizlece gözetlemeden cinsel tahrik ve tatmine ulaşamama hali sorunu, bir problem haline dönüşür. Bazı erkekler, ileri yaşlarda röntgenci olurlar. Bunun nedeni, erkeğin artık bu yaşta kendisinden hoşlanacak bir eş bulamama yolundaki önyargısı veya böyle bir ilişkiye cesaret edememesidir.

RUH

İnsanın ölümsüz manevi varlığına ruh denir. Hemen her toplum ruhun varlığı ile ilgilenmiştir. Sonuç olarak ruh vardır. Fakat kimse ne şekilde olduğunu bilememektedir. Eskiden filozoflar bedenden ayrılamayan bütünleşmiş yaşam gücüne ruh derlerdi. İnsanın nefesinin ruhu taşıdığına inanılırdı.

KENDİNİ DEĞERLENDİRME

İnsanın kendi cinsel arzularının ve pratik düzenleme olasılığının bilinci içinde olmasına kendi kendine değerlendirme denir. Günümüz cinsel terapi uzmanlarının sırdaş eşleri, birbirinden ayrı olarak sorguya çekerek, birlikte ne şekilde yatıp seviştikleri, hangi pozisyonları beğendiklerini eşinin bu durumdan hoşlanıp hoşlanmadığı gibi sorular sorması giderek daha çok göze çarpan bir gerçek.

Kuramsal açıdan bu sorulara verilen yanıtların birbirine uygun olması gerekir. Uygulamada ise, birbirinden o denli farklıdır ki, uzmanlar tereddüde düşmüş bu seksüel araştırmanın sürdürülmesinin bir anlamı olup olmayacağını kendi kendilerine sorar olmuşlardır. Bu tür kendi kendini aldatmanın asıl nedenini toplumu cinsellikle bağlayan haklar ve yasaklar oluşturmaktadır.

Araştırmalar yine de bazı alanlarda ilginç sonuçlar vermiştir. Eskiden kitaplarda ölçüsüz şekilde abartılan ve güya asla doymayan cinsel şampiyonlar olarak anlatılan erkeklerin durumu bütün açıklığıyla belirgin olmuştur. Erkekler neden oldukları, sürtüşme ve başarısızlıkları kabul etmektedirler. Bu gerçek çağdaş kitap ve flimlerde de yer almaya başlamıştır.

Yardımlaşma Grupları

Uygar toplumlarda, -özellikle benzer sorunu olan- insanlar aralarında anonim (isimsiz) yardımlaşma grupları oluşturmaktadırlar. Bu tür ilk grup 55 yıl önce Amerika'da kurulmuştur. Günümüzde **"Anonim alkolikler"** gibi çeşitli kollarda dünyanın birçok ülkesinde bu tür grupların kurulması giderek yaygınlaşmaktadır. Bazı Avrupa ülkelerinde anonim yardımlaşma gruplarının sayısının 10 bini aştığı bilinmektedir. Çoğu gruplar kendiliğinden kurulmakla, amacına ulaşmakta ve 5-6 ay içinde başladığı gibi sessizce kaybolmaktadır. En dayanıklı olanları (yüzde 80) kanser sonrası kadınlar, şeker hastaları, ağır işiten çocukların anne babaları gibi gruplardan oluşur. Bu tür yardımlaşma grupları içinde en büyük patlama ise, alerjikler, romatizmalılar ve yemek yeme sorunları olanlar arasında izlenmektedir. **Robin Norwood**'un **"Kadınlar fazla severse"** romanında olduğu gibi psikolojik sorunları olanların gruplarında da büyük artış izlenmektedir. Bu gruplara giren ve aynı sorundan ıstırap çeken kadınlar birbirine yardım etmektedirler. Bu gruplardaki insaların sorunları, problemlerinin aynı olması büyük önem taşır. Hemen tüm gruplarda kadın sayısının fazlalığı dikkati çekiyor. Avrupa'da bu tür grupları kurmak için, üç kişilik bir taban yeterlidir. İdeal üye sayısı 10 ile 12 arasındadır.

SEKS

İnsanın cinselliğine, günümüzde kısa kullanılış şekliyle seks denmektedir. İnsanın yaşama içgüdüsünden sonra, eşine veya kendi vücuduna hissettiği cinsel şehvet, en güçlü doğal içgüdüdür. Psikologlar, psikoterapistler, filozoflar, sosyologlar, ozanlar bu konuda aynı görüştedirler.

Konunun yüzyıllar boyunca tabu (dokunulmaz yasak) sayılması günümüzde hayret nedenidir. Ancak geçtiğimiz yüzyılın sonunda özellikle psikoterapistler, bu duyguların en büyüğünün köklerini incelemeye başlamışlardır. O zamandan beri kuşaklar boyunca bilim adamları cinsellik ile ilgilenmeye devam etmektedirler. Bu çalışmalara ve tüm sonuçlara rağmen cinsellik hala yeni keşfedilmiş bir ülke gibidir.

Seks ve yaşlılık

California'da yaşlılar huzur evinde 1987 yılında yapılan bir araştırmaya göre, burada bulunan erkeklerin yüzde 62'sinin, kadınların ise yüzde 80'inin cinsel bakımdan hala aktif oldukları saptanmıştır. Kadınların yüzde 70'inin yaşlarına uyan erkek bulamama sıkıntısından şikayet etmekteydiler. Bilimsel açıdan da cinselliğin sınırlarının giderek yukarı yaşlara doğru tırmandığı gözlenmiştir. Ayrıca ileri yaşlarda kadınların sadece şehvet hissetmedikleri eskisinden bile yoğun şekilde orgazm oldukları da saptanmıştır.

Gerek erkekler, gerek kadınlar için burada en önemli faktör gençlikteki yaşam şeklidir. Gençliğinde cinsel açıdan aktif olanlar, ileri yaşlarda da etkinliklerini sürdürebilmektedirler. Şaşırtıcı bir diğer gerçek ise, gençliğinde sahneye çıkan ve toplumun sevgilisi olan birçok kadının ileri yaşlarda, diğer normal kadınlar gibi aktif olamayışıdır.

SEKSAPEL

Güçlü erotik, seksi görünüşe İngilizce Sex-Appeal adı verilmiştir. Psikologlar seksapelin yansıtandan çok, yansıyanda oluşan sübjektif bir duygu olduğundan emindirler. Aslında yansıttığı varsayılanda ise, bulunmadığını bildiriyorlar. Nitekim bu görüş kişiden kişiye değişmektedir. Bavyera'da da bunu **"Kedi fareyi ister ama, ben istemem"** şeklinde ifade ederler. Bunun anlamı, herkesin özel bir zevki bulunduğudur. Nitekim Asya ülkelerinde kadının ayakları Avrupa'da olduğundan çok daha fazla önem taşır. Arap ülkelerinde şişman bir kadın, Amerika'ya oranla çok daha çekici bulunur.

Bir erkek veya kadın sarışın, esmer, ince, şişman olduğuna göre beğenilebilir. Bu tamamen kişisel bir sorundur.

İnsanların vücutlarının bir de herkes tarafından anlaşılan erotik konuşması vardır. Amerika'da film prodüktörleri bundan büyük ölçüde yararlanmakta ve çok karlı işler yapmayı başarmaktadırlar. Filimlerinde oynattıkları kadının belirli bir toplumu değil, tüm dünya erkeklerini etkilemesini düşünürler. Bu filmdeki kadın tüm dünya erkeklerine **"Hazırım!"** şeklinde mesajı vermesiyle dev boyutlarda iş yapmaktadırlar.

Kuramsal olarak bu böyledir. Uygulamada ise, **Marilyn Monroe** gibi bu tür ünlü yıldızların felaket üstüne felaket yaşadıkları gözlenmiştir. **Marilyn**, Hollywood'un mükemmel seksapelden anladığı her şeyi, eksiksiz olarak gerçekleştirmiştir. Ne var ki, kalbini verdiği erkekler, onu alelade yedinci sıradan bir revü kızıyla aldatmalarına engel olamamıştır.

SEKSSHOP

Uçak korsanlarının büyük korku oluşturduğu havaalanlarında güvenlik görevlilerine kadınların çantasında taşıdıkları vibratör (titretici) ile bombaları birbirinden ayırdetmeleri öğretilmiştir. Kadının çantasında taşıdığı bu çok özel cinsel aygıtın, herkesin içinde paketinin açılmasının, hele fişe takılıp çalıştırılmasının ona büyük bir sıkıntı vereceği vurgulanmıştır. Hafif bir vızıltı çıkarıp pille çalışan ve masaj çubuğu denen aygıtlar, çoktan beri tüm dünyada tanınmaktadır. İçlerinde tarifnamesinden garanti belgesine kadar herşey bulunmaktadır. Aslında yapımcıların birkaç bin yıllık bir deneyimden yararlandıkları bildirilmektedir. Yapay erkek organları Babil'lilerden, Mısırlı kadınlara, Yunanlılardan, Romalı kadınlara kadar bilinmekteydi. Almanya'da 12'nci yüzyılda yaşayan piskopos **Burckard von Worms**, halk arasında komik isimler verilen yapay erkek organlarına karşı umutsuzca bir savaş açmıştı. Asyalı kadınların ise, sürekli vücutların içinde taşıdıkları bazı kürecikler de buna eklenmiştir. Erkeklerin de kendilerine buna benzer yedek cisimler aradıkları bilinmektedir. Denizcinin sevgilisi gibi ya da bebek şeklinde maddeler bu tür amaçlar için kullanılırdı. Bunların hiçbir şekilde normal bir ilişkinin yerini tutmadığı bilinmektedir. Ancak zamanımızın doktorları tarafından herhangi bir sakınca öne sürülmemiştir.

SEKSİZM

İnsanların kadın ve erkek cinsiyetine göre birbirinden ayrı işlem görmesi olayına kısaca seksizim denmektedir. Kadın yazar **Esther Vilar**, 1970'li yılların başlarında yazdığı **"Eğitilen Adam"** kitabında bu konuyu işlemektedir. Yazar çoğu kadın haklarının savunucusunun aksine kadınların değil, bilakis gerek cinselliği, gerekse doğuştan mütevazi iyi niyetli haliyle erkeğin kadın tarafından sömürüldüğünü öne sürer. Buna karşı patlak veren tepkiler günümüze dek hala durulmamıştır. Kadın hakları savunucuları, kadınların yetkisiz bırakıldıklarını, sömürüldüklerini cinsel açıdan istismar edildiklerini, tüm bunların suçlusunun erkeklerin olduklarını savunmaktadırlar.

Aslında olayın birçok cephesi vardır. Buna en yüksek düzeydeki dini inançlar da dahildir. Kilise erkek ve kadının düşünce ve davranışlarında birbirinden farklı olduklarını, ruhsal ve zihinsel etkinliklerinin de yine birbirinden ayrıldığını öne sürerek, sadece erkeklerin papaz ve piskopoz olmalarına izin vermektedirler.

Seksizm, öte yandan kadın hakları şikayetlerinin yasama meclislerine getirildiği zamanlarda, özellikle büyük çoğunluğu oluşturan erkek parlamenterlerin gürültülü bir şekilde gülüşmelerine ve tepkilerine neden olmaktadır.

SEKSÜEL TERAPİ

Cinsel rahatsızlıkların ve hastalıklarının tedavisine seksüel terapi denir.

Kişi cinsel bir hastalığı olduğu zaman doktora gider ve doktor ona ilaç yazar. Hasta ilacı alır ve kuramsal olarak hastalık böylece biter. Tedavide en zor taraf, kişinin ruhsal sorunları olmasıdır. Bu sorunların olması kişinin mutlaka hasta olduğu anlamını taşımaz. Seksüel rahatsızlığı olan kişiler, hastanelere, özellikle psikiyatri kliniklerinin özel kısımlarına yatırılması asla gerekmeyen kişilerdir. Bazı çağdaş seksüel terapistleri bu fikri savunmaktadırlar.

Daha genç uzmanlar ise, pervers denen kişilerin bu durumdan kurtulmasının tek yolunun cinselliğini -zorlama olmadan- tam olarak yaşamaya teşvik edilmesinin olduğunu söylüyorlar. Bu arada hem psikolojik tedavi, hem de grup tedavisi mümkün olmuştur.

Cinsel korkular ve nevrozların analizinde kişiyi suçluluk duygusuna ve cinsel baskıya iten hatanın hemen her zaman kendisine yapılan açıklamanın şeklinde olduğu anlaşılmıştır. Kendini cinsel etkinlik konusunda baskı altında hissettiği anlaşılmıştır. Uzmanlar bu nedenle cinsel bilgilerin çok daha iyi açıklanmasını ve öğretilmesini zorunlu bulmaktadırlar. Okul ve aile arasında da aynı konularda işbirliği yapılmasını, doğum olayının döllendirilmeden başlanılarak öğretilmesini tavsiye ediyorlar. Yine de cinsel bilgilerin en sınırsız boyutlarda yayınlandığı Almanya'da bile okulların biyoloji kitaplarında, çıplak insanın renkli resimlerinin yayınlanması günümüzde yasaktır.

Yeni zamanlarda kişinin cinsel faaliyet baskısından kurtulmayı bilmesi ve bu yolda eğitilmesi eğilimi giderek güç kazanıyor. Çünkü bu baskıdan kaynaklanan utanç ve suç duygusu cinsel rahatsızlıkların temelinde giderek artarak yer almaktadır.

SEKSÜEL FANTEZİLER

"Gözlerini kapat ve vatanı düşün." Bu Alman atasözünü anımsatan bir uzman, **"Bundan pek iz bulunmuyor. Kişiler cinsellikleri söz konusu olunca bitmez tükenmez bir düş gücüne sahip oluyorlar. Bilhassa cinsel bakımdan etkin oldukları zaman"** diyor.

Erkekler cinsel fanteziler konusunda, daha sık konuşur daha çok şeyler yazarlar. Kadınların da bu konuda yorulmadan buluşlar yaptıklarını Amerikalı seksüel bilimler araştırmacısı **Nancy Friday** yaptığı araştırmalar sonucunda saptamış bulunuyor. Kadınlardan cinsel düşlerini yazmalarını ya da teyp bandına anlatmalarını istediği zaman, sonuç şöyle olmuştu: **"Kadınlar için cinsel alanda (Sadistçe duygular hariç) düşlenemeyecek hiçbir şey yoktur. Sadistçe duygulara, kadınlarda erkeklere oranla çok daha ender rastlanıyor. Gerçek yaşamda geneleve de giden, hatta zamanımızda bir de seks turizmi başlatan erkeklerin aksine, kadınların cinsel hayallerini gerçekleştirmesi daha zordur ve ekseri düş kırıklığıyla sonuçlanır. Aslan yürekli prensi düşleyen kadın gerçekte bunu kiminle gerçekleştirebilir ki?"**

Seksüel terapistler **Nancy Friday**'in bilimsel belgelerini değerlendirirken, kadınların cinsel düşlerinde nemfoman denen yani kadının cinsel arzuya doyamadığı ve herkesin kadını olma yolunda hiçbir iz bulunmadığını da vurguluyorlar. En önemli bir başka gerçek ise, kadının kendi cinsel düşlerinin tüm dünyada her kadında bulunacağının bilinci içinde olmasıdır. Hiçbir kadın kendini sapık olarak görmemektedir. Keza eşi karşısında kendi kendini suçlamanın da yeri olmadığını bilmektedir.

SEKSÜEL MOLA

"Cinsel ilişkiye ara vermek ya da boykot" bunun en esprili örneği, **"Lysistrata"** adlı edebi eserde yer alır. Milattan önce 404 yılında tüm Yunan kadınları anlaşıp Peloponez savaşlarına son verilmedikçe, kocalarını boykot etme kararı alırlar. Bundan iki bin yıl sonra Bavyera radyosu ahlak ve gelenek kaygısıyla konunun yeniden işlenmesi gereğine değiniyordu. Çoğu kadın için hala cinsel boykot, erkeğe karşı ya da erkek için mücadele ederken yine etkili bir silah olarak kullanılmaktadır.

Bunun bambaşka bir şekli duygulanmaktadır. Günümüzde seksüel terapistler, bazı eşlere cinsel ilişkiye ara vermelerini önemle tavsiye etmekle yetinmiyor, bunu hemen uygulamalarını istiyorlar. Özellikle eşler arasında cinsel ilişki bir tür tekdüze görev haline dönüştüğü zaman, böyle bir baskının kalkması için ilişkiye ara verilmesi şart olarak görülüyor. Çünkü her zaman eşlerden birisi, sırf öteki istediği için ilişkide bulunmak zorunda kalırsa, zevki birisi, sıkıntıyı diğeri hisseder. Ona bunun bir zevk olduğunu yeniden anlaması için olanak vermek, baskıdan kurtulması için ilişkiye ara vermesi istenir.

SEKSÜEL DÜŞLER

Eğer bir kadın düşünde ilkbahar görürse, bunun fazla bir anlamı olduğu söylenemez. Fakat düşünde bir fıskiye, bakraç, çekiç, yarış arabaları, anahtar, tenis raketi ya da bıçak gibi şeyler görürse, bu düşü yorumlayan her profesyonel psikolog, onun cinsel dürtülerini bastırdığını ve bazı cinsel beklentileri olduğunu hiç güçlük çekmeden anlayabilir. Erkekler için de aynı

durum geçerlidir. Düşünde derin kuyu gibi çukurlara sürüklenen ya da kutular, bulutlar, kemanlar, gitarlarla uğraşan erkek için bunlar dişi cinsiyeti simgeleyen motiflerdir.

En dindar insan bile cinsel motifli bu düşlerden kaçamaz. Uykuya ara verilerek uyuyan insanlar, üzerinde yapılan araştırmalar, her insanın cinsel rüyalar gördüğünü ortaya çıkarmıştır. Seksüel düş, erkekte ereksiyon denen, cinsel organın dikleşme olayına, kadında ise, orgazmın tüm koşullarını oluşturacak şekilde vücudunun cinsel tahrik alanlarının uyanmasına yol açmaktadır. Psikologlar bu



düşlerin -gündüz anımsanmasalar da- ruhsal sağlığımız açısından çok önemli olduğunu vurguluyorlar. Bazı insanların bu tür gündüz düşleri de vardır. Bu düşler geleneklere de girmiştir. Çok eski ilkel sosyal toplumlarda, günümüzün küçük francalasına benzeyen kadın organını simgeleyen küçük ekmeklerin üretkenlik simgesi ve sunak olarak kullanıldığı bilinmektedir.

Cinsel düşler gören erkekler, kadınlar ve çocuklar (çocuklar da böyle düşler görürler) niçin herşeyi bilinç altındaki arzulara tam uygun şekilde görmezler? Bunun nedenini psikologlar şöyle açıklıyorlar. İnsan uyurken de binlerce yıldan beri duygularımızı denetleyen, sansür eden bir kuvvet vardır. Dolayısıyla uykuda görülen olayların, uyanıkken bizi üzüp utandıracak türden olmasına izin verilmez. Bu nedenle düşlerde, cinsel arzularımız anahtar simgeler şeklinde ortaya çıkarlar. Psikoterapistler için hastalarının cinsel düşlerini tam olarak saptamak ve yorumlamak önemlidir. Çünkü belirtildiğine göre, bu simgeler eşseçme ve cinsel davranışa etkili şekilde yön vermektedir. Erkekler ve kadınlar düşlerindeki insana en yakın şekilde benzeyen kişilere aşık olup onları eş olarak seçmektedirler. Düşler gerçekleşmezse iktidarsızlık veya cinsel soğukluk ortaya çıkar. Bu tür düşlerin erkek ve kadınların uyanıkken kurmuş oldukları cinsel fanteziler ile hiçbir ilintisi bulunmamaktadır.

SHİATSU

Japonca (Shi) parmak, (Atsu) baskıdır. Shiatsu, parmak uçlarıyla tedavi anlamına gelir. Japonya'da 5 bin yıllık geçmişi olan bir tedavi metodudur. Masaj ve akupressur, yani akupunktur iğnesi yerine, baskıyla uygulanan tedavi yöntemi giderek Avrupa'da da yaygınlaşmaktadır. Başparmak ve avuç içleriyle vücudun belirli yerlerine baskı uygulanır ve bedensel rahatsızlıklar bu şekilde giderilir. Baskının şekli hastanın durumuna ve hastalığın şekline bağlıdır. Önemli olan tedavi edilen yere, yumuşak ve dikey bir baskı oluşturmaktır. Boyun ve çevresi dışında her bireysel shiatsu basıncının süresi 5 ile 7 saniye sürmelidir. Boyun ve çevresine ise, 3 saniyeden fazla baskı yapılmaz. Bu süreç ağrı ve rahatlık arasında mevcut duyguyu ortaya çıkartmak için yeterlidir. Baskının amacı vücutta bulunan enerji hatlarını ortaya çıkarmaktır. Akupunktur tedavisinde de bunlara vücudun meridyenleri (coğrafi çizgileri) denir. Sıkışan, bloke edilen enerji böylece serbest bırakılır. Shiatsu yorgunluk, başağrısı, diş ağrısı, boyun tutulması, alçak ve yüksek tansiyon, hatta küçüklerde yatak ıslatma gibi rahatsızlarda kullanılır. İnsanın moralini yükseltir, moral verir ve cinsel iktidarını attırır. Karmaşık hastalıklarda tedavinin iyi bir shiatsu uzmanı tarafından yapılması gerekir. Almanya'da bu uzmanlar, diğer diplomasız hekimler gibi yasal çalışma iznine sahiptirler ve hasta bunlara ödediği ücreti sağlık sigortasından karşılayabilmektedir.

SİNGLE

Single, yalnızlık demektir. İngilizce yalnız sözcüğünden uluslararası dile girmiştir. İster az, ister fazla gönüllü olsun sabit bir eşle birlikte yaşamayan kişiler yalnız (single) diye nitelenmektedirler.

Nufus artışı yerinde sayan uygar toplumlarda [illegible] ve bu tür insanları cezalandırmaktadır. Daha yüksek vergi ödemeleri öngörülür. Hristiyan kilisesi Tanrı'nın insanı yalnız yaratmadığını irdeleyerek bu tür insanlara kuşkuyla bakmaktadır. Bilim adamları da sorunu ciddi bir şekilde ele alıyorlar. Çünkü sadece Federal Almanya'da bağlantısız yaşamın tadını çıkartmak isteyen kişilerin sayısının en az 10 milyon olduğu biliniyor.

Amerika'da Michigan Üniversitesi jerontoloji ve epidemiyoloji uzmanları yaptıkları araştırmaya göre, **"single yaşam"** tıpkı sigara alışkanlığı, yüksek tansiyon ya da aşırı kilo gibi sağlık açısından zararlı bir faktördür. İnsanları bu tür yaşama iten neden tam olarak saptanamamıştır. Ancak bilinen kesin gerçek hayatını bir eşle sürdüren kişilerin daha sağlıklı oldukları, yaşam ortalamalarının da daha uzun olduğudur. Yine de örneğin, günümüz Almanya'sı insanlarının yüzde 35'ini **"single-yalnız"** insanların oluşturması değişmeyen bir gerçektir. Bu eğilim giderek de artmaktadır.

Sosyologlara göre, bunun bir dizi nedeni vardır. Başlangıçtaki bağımsız, özgür olma arzusu sonunda, bağlanma korkusuna dönüşmektedir. Yalnızlığı arzulayanların çoğunun mutlu olmadıkları da açıkca belirgin olmaktadır. Bazıları buna, **"Koroda söylemektense assolist olmayı tercih ederim"** diyorlar. Yalnız yaşayanlar, tatil seyahatleri bazen seminerlerde birbirleriyle tanışırlar. Ve çoğu kısa bir ilişkiyle birlikte olurlar. Bilinen bir başka gerçek ise, bu tür insanların ihtiyarlamaktan korktuklarıdır. Bunların büyük kısmı yine de yalnız kalmamakta, bir ev hayvanı, en fazla kedi beslemektedir.

CİNSEL DÜRTÜLER

Cinsel dürtüsü eksik olanlar, yatak odasına çeşitli dekorlar ekleyerek veya buna benzer maddi değişiklikler yaparak kolayca değiştiremezler. Çünkü cinsel dürtü, doğrudan çevre ve dekorla ilişkisi olan bir sorun değildir. Bilakis kişinin kendi kendine kazandığı bir bedensel durumdur. Ne kadar erken öğrenirse, o kadar kolay olur. Yeni doğmuş bebeklerle ilk haftalar ve aylarda ne kadar çok cilt teması sağlanırsa, çıplak vücutları annelerine ve kardeşlerine ne kadar çok sürtünürse büyüdükleri zaman cinsel dürtüleri de o denli güçlü olmaktadır. Psikologlara göre, bu durum çocuğun 3 yaşına kadar olan ilk yılları için geçerlidir. Sonradan telafi edilmesi ise zorlaşır. Çocuğun duyarlılık eğitimi seks sırında durmalıdır, çünkü seks çocuğun bir tür tehdit duygusu hissetmesine neden olur.

Uzmanlar bedensel zevk temasının insanlarda tam ve sürekli olmadığını belirtiyorlar. Çünkü cinsellik, sadece cinsel ilişkiyle sınırlandırılmış, hatta kısıtlandırılmıştır. Bu yüzden birçok insanlarda dokunmaların şekli ve niteliği kuşku ve korkuya neden olmaktadır. Bu insanlar yanlış anlaşılmaktan çekinmektedirler. Bunun aksini de vurgulayan ilginç istisnalar vardır. Mesela Amerika'da bu baskıdan kurtulan kadın hoşlandığı erkeğin kravatını düzelterek ona böyle bir mesaj verebilir.

YAVAŞ BESLENME

İngilizce (Slow) yavaş, (Food) yemek sözcüklerinden oluşan, "Slow food" yavaş yemek hareketidir. Fast food, (Hamburger, pizza türünden ayakta yenen) çabuk yemek modasının karşıtıdır. Simgesi salyangozdur. Karşıtı ise, hayatın her aşamasında koşturarak yaşamaktır. Oyunun kuralı ise, yavaş yavaş çiğneyerek yemektir.



Solw food, yani yavaş yemek yeme zamanımızda İtalya'da başlatılıp hızla bütün dünyaya yayılan yeni bir akım olmuştur. Amerika'da başlatılan **"Fast food"** yani çabuk yemek yeme akımına karşıt bir akım oluşturmuştur. Geçtiğimiz yıl sonunda bir **"Slow Food"** kongresi de gerçekleştirilmiş bulunuyor. Paris'te yapılan bu kongreye 22 ülkenin temsilcisi katılmış bulunuyor. Yavaş yemek yemenin sağlığa yararlı olduğu tartışmasız bir gerçektir. İyi çiğnenen besin, daha kolay sindirilmekte, insanlar vücut ölçülerini böylece daha kolay koruyabilmektedir.

Yavaş yemek yemenin yararı, sadece iyi çiğnemekle kalmıyor, bilakis insanın daha huzurlu, daha bilinçli olmasına da yarıyor. İçinde bulunduğumuz yılın aşçısı seçilen **Alfred Bouley, "Öyle insanlar var ki, yiyecekleri yemeği nerede ise, daha ısmarlamadan bitirmek istiyorlar. Yemeğe bu nedenle daima rahat yenen türlerle başlamak gerekir."**

SMOG

İngilizce (smoke) duman, (fog) sis sözcüklerinin birleştirilmesiyle üretilen bu sözcük duman ve sisin birlikte olduğu ağır çevre

kirliliği olayı için kullanılır.

Amerika'da, Los Angeles'e ayak basan turistlere ekseri dostça, **"Burada fazla derin nefes almayın"** tavsiyesinde bulunuluyor. Bu dostça tavsiye Çin'de, Pekin'de yaşayan insanlar için geçerlidir. Çünkü Pekin'deki hava kirliği, Los Angeles'dekinden bazen 10 kat fazladır. Aynı ciddi durum Yunanistan, Atina, Hindistan, Yeni Delhi için de geçerlidir.

Günümüz dünyasında smog uluslarası bir sorun olmuştur. Londra'da 1952 yılında smog olan, 3 gün içinde 4 bin kişi ölmüştü. Günümüz Londra'sındaki hava, şimdi o yıllara oranla çok daha temiz. Çünkü İngilizler kaloriferlerini daha modern hale getirmiş, şöminelerinde odun ve gaz yerine elektrik sobası kullanmaya başlamış bulunuyorlar.

Kirli hava insanlarda kalp, dolaşım, astım, bronşit gibi hayatı tehdit eden ciddi rahatsızlıklara yol açmaktadır. Uzmanlar yaz ve kış smogları arasında önemli farklar bulunduğunu bildiriyorlar. Kış smogları sırasında havada daha çok kükürt bulunmaktadır. Özellikle Los Angeles'de yaz aylarında smog oluşmasında ise, azotun rolü daha büyüktür.

Her iki şekilde de hava zararlı maddelerle dolmaktadır. Özlediğimiz temiz kırsal havada bile, yüzde 2 oranında, yaklaşık 15 bin adet çeşitli maddeler (Polen, toz, virüs) vardır. Smoglu havada ise, bu yabancı maddeciklerin sayısı santimetre küpte 100 bini bulmakta, bunun içinde kadmiyum, kurşun, cıva, kükürtdioksit, karbonmonoksit gibi zehirli maddeler de bulunmaktadır.

Smog, rüzgarsız günlerde olağanüstü hava durumlarıyla, sıcak havanın soğuk havanın üstüne yerleşmesiyle ortaya çıkmaktadır. Genel olarak toprağa yakın olan en sıcak hava tabakası yükselirken, zararlı maddeleri de birlikte sürükler. Avrupa'da böyle zararlı havalara karşı özel uyarı (alarm) hizmetleri kurulmuştur.

Smog servisleri 3 aşamalı alarm veriyorlar:

Birinci aşamada, halkın bu koşullarda gönüllü olarak araba kullanmaktan vazgeçmesi öneriliyor.

İkinci aşamada ise, sadece polis, itfaiye, ambülans ile Maliye arabaları trafiğe çıkmakta, ancak üç bölümlü katalizör kullanmaktadır. Bunun dışında tüm arabaların trafiğe çıkması yasaklanmaktadır.

Üçüncü aşamada, sanayi kuruluşlarının etkinliklerine de kısıtlamalar getirilmektedir.

Yönetmeliği eleştirenler, uygulama sınırlarının çok zorlayıcı olduğunu öne sürüyorlar. Şimdiye dek uygulanan smog alarmlarının ise, çok az sayıda olması dikkati çekiyor. Okullar için temiz bir hava ilkesiyle bu alarmı koyanlar, kirli havaya karşı sadece kendi ülkelerinde önlem alabilmektedirler. Komşu ülkelerden yayılan smog ise, elbette de önlenememektedir.

MİDE YANMASI

Göğüs tahtasının arkasında yanmaya benzer sıkıntı duyulması halinde, **"Midem yanıyor, kaynıyor"** deriz. Bazen mideden gırtlağa kadar uzanan bu sıkıcı halin nedenini ekseri yemek borusu, sindirim sistemi veya karaciğerin rahatsızlanması oluşturur.

Mide yanmasına karşı bir bardak süt içmek, ilaçlardan çok daha pratik çözüm getirmektedir. Ekseri erkeklerde izlenen bu rahatsızlık, kadınlarda özellikle hamileliğin son aylarında bebeğin mideye baskı yapmasıyla da ortaya çıkar.

Mide yanmasının çeşitli nedenleri vardır. Ya mideyi yemek borusuna bağlayan daire şeklindeki kaslar iyi çalışmamaktadır, böylece midede sindirime yarayan asit yemek borusuna çıkar ve yanma duygusu gibi bir rahatsızlık oluşturur. Ya da mide çeşitli etkiler altında normalden fazla asit üretir. Fazlası yemek borusuna çıkıp rahatsızlık verir. Genellikle mide yanmasının başlıca nedeni strestir. Stres, karşısında mide asit üretimini artırmaktadır.

Önlem olarak günlük yemek alışkanlığımızı 3 yerine daha fazla bölümlere ayırmak tavsiye edilir. Yemek sayısını arttırmakla, midenin salgıladığı asit fazlasının sindirimi için işlev yapması, böylece denge sağlanması öngürülür. Ayrıca meyve, turşu, salata sosları, alkol, kahve, sigara, yağlı yemek, ekşi veya yağlı yoğurt gibi besinlerden kaçınmak gerekir.

Mide yanması bir haftadan fazla sürerse doktora gitmek gerekir. Çünkü nedenini mide veya oniki parmak bağırsağında bir iltihap oluşturuyorsa, bunun saptanması gerekir. Mide yanması, bazen kalp kroner damarlarında (Angina Pectoris) gibi bir değişimin de habercisi olabilir. Çok eskiden beri uygulanan yararlı bir yöntem akşam yemeklerini yatmadan en az dört saat önce yemektir. Yatarken vücudun üst kısmını yüksek tutmak ve süt içmek tavsiye edilir.

SODOMİ

İnsanlar ve hayvanlar arasındaki cinsel ilişki İncil'de geçen Sodom kentinin isminden türevlenen sodomi sözcüğüyle ifade edilir.

Sodom ve Gomorra kentinin halkı, ne günahlar işlemiştir? İncil burada susmaktadır. Daha sonra ise, çocuk yapmayı amaçlamayan her tür cinsel ilişki sodomi isimle anılmıştır. Almanya'da insan ve hayvan ilişkileri, bir yasa ile sınırlandırılmış olup, hayvanlara karşı anormal sevgi gösteren insanlar 1969 yılında

çıkarılan bir yasa gereğince hapis cezasına çarptırılmışlardır. Eski Yunan mitolojisinin ölümsüz Tanrı'larının da hayvanlarla çiftleştikleri anlatılır. Özellikle baş Tanrı **Zeus**, boğa şekline girip bütün Avrupa'yı dolaşmıştı. Birinde kandıramadığı güzel kadını elde edebilmek için kuğu kılığına girmiştir. Eski Roma'da Jüpiter'in (keçi gibi) kutsal olaylarla ilintisi, çağdaş dinlerden önce tüm dinlerde yaygın bir olaydı.

Ortaçağ'da ise, kurt adamların yarı insan, yarı köpek olduğu, vampirlerin ise yarı insan, yarı yarasa olduğuna inanılırdı. Günümüz



psikologları, bu öykülerde insanların bazı suçluluk duygusu izlerini bulmaktadırlar. Nevers dükü **Louis de Gonzague**, 1560 yılında yaptığı savaşlarda ganimet olarak 200 adet güzel keçi ele geçirmişti. Bunları kendisi ve askerleri için metres olarak kullandığı anlatılır. Almanya'da 18'inci yüzyıl başlarında kucak köpeği tabirinin yaygın olduğu bilinir. Bununla da köpeklerin, şık giyinmiş hanımların sadece kucağına alındığı ifade edilmemektedir.

SOLARYUM

Güneşe benzer ışınlar sağlanan özel stüdyolara solaryum adı verilir. Elektrik prizinden sağlanan güneş problem olmuştur. Bir yandan cilt doktorları, cilt hastalarına Güney ülkelerine plajlara gitmeden önce solaryuma girip ciltlerini güneşe karşı hazırlamalarını tavsiye ediyorlar. Böylece alışık olmadıkları yakıcı güneş ışıklarına karşı vücutlarında koruyucu bir tabaka oluşturmaları gerekiyor.

Aynı zamanda solaryum, insan vücudu için tehlikeli olmayan tek bronzlaşma kaynağı olarak kabul ediliyor. Çünkü burada uzmanlar çalışmakta, ışığın yeterli dozunu onlar saptamaktadırlar. Uzmanlar müşterilerin yattıkları şezlonglarda gereğinden fazla kalmamasını temin ediyorlar. Yapay ışıkların filtrelerini gerektiği şekilde değiştiriyorlar, koruyucu gözlükler veriyorlar, şezlongların daha önce sağlıklı bir şekilde temizlenmesini sağlıyorlar. Böylece burada yatan insanların mantar gibi bulaşıcı rahatsızlara da yakalanmamalarını sağlıyorlar. Gereken tüm sağlık koşulları yerine getirildiği zaman, solaryumlar gerçekten en ideal güneşlenme yeri olarak kabul edilmektedir. Ancak son zamanda bronzlaşmanın yarar yerine zarar verdiği görüşü güncellesmistir. Bunu da unutmamak gerekiyor.

GÜNEŞ

Güneşin gündüze getirdikleri, gecenin daha iyi olmasını sağlar. Özellikle güneşten yoksun Avrupa ülkelerinde yaşayanların güney ülkelerinde tatil sırasında birbirlerine çok daha kolay kaynaştıkları uzmanlar tarafından saptanmıştır. Amerikalı bilim adamları güneş ışınlarının cinsellik açısından önemli bir etkinlik kaynağı olduğunu vurguluyorlar. Güneş ışınları, cinsel hormonları dramatik bir şekilde arttırmaktadır. İki hafta süreyle göğsünü ve sırtını güneşe veren erkeklerde testosteron (erkeklik) hormonunun yüzde 120 oranında arttığı saptanmıştır. Vücudun alt kısmının güneşlenmesi halinde ise, artış oranı ise yüzde 200'e ulaşmaktadır. Hormon rahatsızlığı geçiren kadınlarda ise, 3 ay süren bir güneş kürünün çok yararlı olduğu saptanmıştır. Bu kadınlarda bu süreç sonunda arzuların yeniden güçlendiği, aylık rahatsızlık günlerinin ise düzene girdiği, gözlenmiştir. Güneş ışınlarının aylık rahatsızlık günleri uzun süredir anormal derecede düzensizlik gösteren kadınlarla bile, çok olumlu etkisi olmuştur.

Güneş başka hastalıklar üzerinde de (Özellikle sedef gibi cilt hastalıklarında) harika etkiler sağlamaktadır. Güneş iskeletimizi de etkiler, kemiklerimiz için gerekli kalsiyum için D vitamini oluşmasını sağlar.

Yetersiz güneş ışığı, raşitizm hastalığının ilk nedenlerindendir. Bu hastalığın İngiliz hastalığı diye de anılmasının bir nedeni İngilizlerin genellikle az güneş gören bir ülkede yaşamasıdır.

Ancak güneş son zamanlarda sağlık açısından tehlikeli olmuştur. Tam olarak açıklanamayan, muhtemelen ozon tabakasındaki delikten cilt kanseri olaylarında dört kat artış saptanmıştır. Güneşte yanmanın -sağlıklı ve sportif bir görüntü verdiği inancıyla- bronzlaşmanın çok yakın zamanlara dek moda olmasının da bunda önemli etkisi olmuştur.

SPERMA

Yunanca **"sperma"** tohum kelimesinden kaynaklanır. Erkek tohum sıvısına bu isim verilmiştir.

Normal bir erkeğin sperması 250 milyon tohum içerir. Bunlar büyüteç altında birer minik kurbağa yavrusunu anımsatır ve yaklaşık olarak 7 dakikada 1 santimetre mesafe kateder. Çeşitli salgılardan oluşan süte benzer bir sıvı içerisinde hareket ederler. Bu sıvının içinde enerji sağlayan şekersi bir madde vardır. Kuruduğu zaman kristal şeklindedir. Fırçayla temizlenebilir.

Bilim adamlarının şimdiye dek bu konuda edinebildikleri bilgi sadece teselli düzeyinde kalmıştır. Çünkü insan denen varlığı ortaya çıkaran maddenin esası hakkında henüz gereken şey öğrenilememiştir. Viyana Üniversitesi doktorlarının yaptığı bir araştırma ise, 1951 yılından bu yana insanlarda spermanın kalitesinin giderek düşmekte olduğunu ve çocuk yapma olanağına sahip erkeklerin sayısının da azalmakta olduğunu göstermiştir. Bunun nedenleri tam olarak bilinememektedir. Kendine güvenen bilinçli erkeklerin sperma kalitesinin, bilinçsiz erkeklerinkinden daha iyi olduğu saptanmıştır. Bilinen bir başka gerçek ise, stres ve hemen tüm hastalıkların anormal şekilli sperma üretimini artırdığıdır.

Sperma, günümüz hukukçularını da uğraştıran bir sorun olmuştur. Amerika'da bir davada boşanmış bir çiftin sperma bankasında korunan ve eski kocaya ait olan spermalarla dünyaya getirilmiş olan çocuğun anneye mi, yoksa babaya mı ait olacağı tartışılmaktadır. Bir diğer davada ise, kocasının ölümünden sonra yine sperma bankasında korunan sperma ile hamile kalan kadının durumu incelenmekte, böylece doğan bebeğin doğumdan önce ölen babanın mirasçısı olup olamayacağı tartışılmaktadır. Bazı akrabalar, çocuğun babanın ölümünden sonra doğduğunu babasının mirasçısı olamayacağını öne sürmektedirler. Fransa'da 1984 yılında böyle bir dava annenin lehine sonuçlanmıştır. O zamandan beri annenin bu yöntemle döllendirilmesi halinde uzmanların olay yerinde hazır bulunup durumu resmi belgeleriyle onaylamaları talep edilmistir.

SPERMİYOGRAM

Erkek tohumlarının analiz edilmesine bu isim verilir. Her ne kadar sır gibi anlatılırsa da, Avrupa'da herhangi bir kraliyet ailesine gelin gidecek kızlardan -soylu ailenin- evlenmeden önce doğurganlığını kanıtlayan bir doktor raporu istendiği bilinmektedir. Prensler, kontlar nedense aynı muayeneden geçmemektedirler.

Genellikle çocuğu olmayan çiftlerde -her iki olaydan birisinde- erkek kusurludur. Bunu basit bir seprmiyogramla saptamak mümkündür. Erkeğin mastürbasyon yoluyla alınan spermaları doktor tarafından incelenir. Önemli veriler uzman tarafından tanınır.

Sağlıklı erkeğinkiler ortalama 3 ile 5 mililitre kadardır. İki mililitreden az ya da 6 mililitreden fazlası hastalıklı sayılır. Böylece erkeğin üretkenliğinde bir rahatsızlık bulunduğu ortaya çıkar. Spermaların millitre başına sayısı da önemlidir. Normal olarak bir mililitredeki sperma sayısı, 40 ile 120 milyon arasındadır. Eğer 20 milyondan azsa, erkeğin büyük bir olasılıkla üretken olmadığı anlaşılır. Aynı durum mililitre başına 150 milyondan fazla spermalı erkekler içinde geçerlidir. Bazı erkeklerde bu sayı milimetre başına milyarı bulur. Bunlar da üretgen değildir. Sayısı çok olan spermalarda, tohum ipçikleri çok küçüktür. Çok zayıf ve hareket yeteneği yok gibidir. Böylece dişi bir yumurtayı döllendiremezler. Spermiyogramda sperma sıvısı ve özellikle bunun içindeki şekerli madde, (früktoz) incelenir. Bu madde spermaların, vajinadan rahim ve yumurtalığa kadar olan uzun yolculuğu sırasında enerji sağlar. Bu araştırma, çoğu erkek için bir problem oluşturur. Ancak rapor olumsuz dahi olsa, iktidarsızlık halini çok büyük bir olasılıkla geçici olduğunu da unutmamak gerekir.

SPOR

Oyundan, ciddi yarışmalara mücadelere kadar uzanan beden etkinliklerine spor adı veriyoruz. Seks spora zararlı mıdır? Sporcu önemli yarışmalardan kaç gün önce kendini seks perhizine çekmelidir?

Bu konuda ilginç bir araştırma yapıldı.İsviçreli halterci **Daniel Tschann** ve kız arkadaşı **Veronique** her sabah çalar saatla birlikte yüzyüze dönüp sevişiyorlardı. Hemen bunun ardından bir laboratuvara koşup sporcu yeteneklerinin o andaki durumunu ölçtürüyorlardı. Sonuç şaşırtıcı oldu. Bazı futbol adamlarının önemli maçlardan günlerce önce oyuncularını kampa kapatıp, kadınlarla görüştürmeme fikri yanlıştı. Seks önemli yarışmalardan önce hiçbir olumsuz etki yapmamaktaydı. Sağlıksız olan bu tür sportif mücadelelerin kendisiydi. Ünlü tenisçi **Boris Becker** gibi örnek olacak bir sporcunun bir askeri tıp komisyonu önünde durumunun piyade askeri olmaya bile elverişli bulunmaması mümkündür. Yine dünyanın bir numaralı kadın tenisçisi olan **Steffi Graf**'ta da henüz 20 yaşında yıpranma belirtileri başlamış bulunmaktadır.

İleri yaşlara kadar zindeliğini koruyan ünlü İngiliz Başbakanı **Winston Churchill**'in **"No sports"** (Spor yok) ilkesi bir yerde haklı gözükmektedir.Ancak **Churchill**, bu görüşüyle sporun tümü konusunda da haklı sayılamaz. Akılcı yolla ölçülü ve yumuşak şekilde yapılan spor, günümüzde kesinlikle hiç tartışmasız bir gençlik pınarı olmuştur. Günde bir kez ciddi şekilde terleyen ve kendini zorlayıp yıpratmadan spor yapan kişi, kalp ve dolaşım sistemini uzun vadeli şekilde düzene koyar, vücudunun savunma sistemini güçlendirir. Ölçülü, fakat muntazam spor yapanlar, masa başında oturanlarla aşırı spor yapanlara oranla, daha az kalp krizi geçirme şansına sahiptirler.

Spor yapanlar için bir sorun ise, sporun temposunun ne şekilde artırılacağıdır. Sağlıklı yaşam koşusu yapan kişilerin tempolarını bilinçsiz şekilde arttırmaları dolaşım hastalıklarına, hatta kalp krizinden ölmelerine neden olabilir. Doktorlar bunun için çok basit bir öneride bulunuyorlar. Ağrı veren, soluk kesen her hareketten o anda vazgeçiniz. Koşan veya yürüyen sporcunun yanındaki arkadaşıyla sıkıntısız konuşacak kadar rahat nefes alabilmesidir. Sporun doğru ve ölçülü yapılması insanın kafa yapısına da yararlıdır. Çünkü bu sırada sinir sistemimiz belirli bir miktarda nöron (sinir dokusu) iletişim maddesi, (endorfin) üretmektedir. Bu madde insana huzur ve moral hissi verir. Endorfinin verdiği keyif nedeniyle bazı kişilerde koşmayı bir tiryakilik haline getirebilmesi mümkün görülmektedir.

BOYUN TUTULMASI

Rüzgarda kalmak veya yanlış bir hareket birdenbire bu rahatsızlığı ortaya çıkarır. Aniden başımızı çeviremediğimizi boynumuzun sancıdığını hissederiz. Hareket boyuna ciddi ağrı vermektedir. Bunun başlıca nedenleri, genellikle boyun omurgaları arasında oluşan bazı gevşemeler olabilir. Boyun omurgalarının kıkırdaklarındaki hafif sıkışmalar çatlaklar oluşturabilir. Yanlış hareketler omurga kıkırdaklarını sıkıştırır, ezer, böylece omurgaların sıkışıp belirli sinirler üzerine basınç yapmasına neden olur. Normal olarak böyle bir boyun ağrısı bir atkıyla veya sıcak bir bant ile sarılarak birkaç gün içinde geçer. Bazen doktor boyunu ısıtan, yumuşak ve sakin tutan bir protez de verebilir. Böylece boyun omurgalarının doğru pozisyonda durması sağlanır. Ağır vakalarda, hastaya bazı iğneler verilerek, masaj yapılır. Ve özel hasta cimnastiği de yaptırılır.

POZİSYONLAR

Cinsel ilişkide bilinen normal şekil, kadının sırt üstü yatıp erkeğin üstüne uzanmasıdır. Buna misyoner pozisyonu derler. Polinezya Adası'ndaki bazı yerlilerin bu pozisyonla alay edip, misyonerler çift hörgüçlü hayvanı tanımamış diye gülmelerine karşın, pozisyon en sağlıklı şekil niteliğini korumaktadır. Uygar topumlarda, çiftlerin yüzde 90'ı bu pozisyonda sevişmektedirler. Zayıf cinsiyetin güçlü cinsiyeti taşıdığı varsayılır. Yine çiftlerin yüzde 80'i başka şekiller denemeye hazırdır. Bunlardan birisi, kadının erkeğin üstüne oturduğu birinci pozisyonudur.

Temelde 30 tür sevişme şekli ve bunların 600 yan şekli vardır. Bunların en ünlü şekillerini Hintlilerin M.S. 2'inci yüzyıldan kalma **"Kamasutra"** adlı aşk kitabıdır. Bu kitapta yazılı bazı pozisyonların gerçekleştirilebilmesi için, akrobatik bir yetenek gerekmektedir.

STERİLİZASYON

Latince (Ssteril) mikropsuz veya kısır sözcüklerinden kaynaklanır. Erkeğin sperma kanalı kapatılarak kadını hamile bırakması önlenirken, bu sırada hadım etmenin tam aksine cinsel ilişkide bulunma yeteneği eskisi gibi sürer. Bu müdahale küçükse de insanlık için büyük bir adım oluşturmaktadır. Bilim adamları böyle söylüyorlar. Nüfus patlamasına karşı, bazı bilim adamları sterilizasyonu en olumlu çözüm olarak görüyorlar. Müdahale erkeğin husyesinde, sperma kanalını ayıran ufacık bir kesinti ile gerçekleşmektedir. İşlem birkaç dakika sürmektedir. Küçük bir lokal anestezi ile yapılabilen bu işlem, yüzde 100 başarı sağlamaktadır. Fakat çoğu erkek bunu istememektedir. Amerika'da bu ameliyatı yaptıran erkek sayısı 1 milyonu bulduğu halde, Almanya'da sadece 50 bin erkek aynı yolu seçmiştir. Kadınlarda ise, sterilizasyon daha zor ve karmaşık bir işlem gerektirmektedir. Kadında yumurta kanalının ayrılması gerekir. Müdahale ya göbekten ya cinsel organdan, ya da karın kapağından yapılır. Ameliyat sırasında total narkoz gerekir. Bu müdahalenin rizikosu da vardır. 100 bin olayda, 3 ölüm saptanmıştır.

Yeni teknikle yumurta kanalı yapay bir madde enjekte edilerek kapatılmaktadır. Böylece kanal ileride arzulandığı zaman yeniden açılabilmektedir. Psikologlar strelize edilen kadın sayısının, erkekten fazla olmasının ilginç bir açıklamasını yapıyorlar. Bunun nedenini kadının sterilize edilen erkeği, tam bir erkek gibi kabul etmemesi oluşturuyor. Kadın sterilize edilen erkeği cesur ve sevimli buluyor. Ancak onu artık bir erkek olarak tahrik edici bulmuyor. Medical Tribune Dergisi'nin iddiasına göre, birçok çift bu olaydan sonra boşanıyorlar.

KEKELEME

Marilyn Monroe, Winston Churchill, Charles Darwin, Kral 6. George kekemeydiler. İngiliz kralının Almanya'ya savaş ilan eden bildiriyi okurken bile kekelediği anımsanmaktadır.

Kekemeliğin nedeni, günümüze dek tam olarak araştırılmamıştır. Eskiden dilde oluşan bir hatanın kekemeliğe yol açtığına inanılırdı. Ya dilin yavaş davrandığı, ya zayıf olduğu, ya fazla ıslandığı gibi varsayımlar öne sürülürdü. Hatta 19'uncu yüzyılda kekemelerin dilini ameliyat etme gibi hatalar bile işlenmişti. Böyle bir ameliyattan sağ çıkanın, o zamanki sağlık koşullarına göre şanslı olması gerekirdi. Elbette kekemelik böylece daha da artamasa bile, azalmamış da oluyordu.

Kekemelik 3 ile 6 yaş arasında konuşma yeteneğinin geliştiği yıllarda başlar. Daha yaşlıca çocuklarda ise, konuşma şekli düzgün olur. Eğer konuşmadaki durum, tutukluk ya da kekemelik şeklinde sürüyorsa, anne babalar bunu kendileri düzeltmeye kalkışmamalı, uzman bir doktor ya da psikologa başvurmalıdırlar.

Tedavi olurken hastanın önce kekeleme korkusu giderilir. Bilinci, kişiliği güçlendirilir. (Be-be-ben, ke-ke-ke-keliyorsam, ne o-o-olmuş?) Ve buna paralel olarak araştırmalar yapılarak, konuşma şekli düzeltilir. Tedavide başarı oranı küçük çocuklarda daha yüksektir. Büyüklerde tedavi daha uzun sürer. Bazen 7 yıl kadar sürebilir. Bazı insanlar ise, ileri yaşlarda kekemelikten tamamen kurtulamazlar. Buna rağmen tedavi her zaman için tavsiye edilir. Çünkü hasta, en azından eskisine oranla büyük ilerlemeler kaydeder. Ve kekemeliğini daha bilinçli olarak kontrol edebilir.

Köln kentinde 1989 yılında yapılan kekemeler kongresinde, kekemelerin **"Saat kaç?"** diye sorarken bile, ne denli iç huzursuzluklar ve ıstıraplar hissettiği dile getirilmiştir. Hamburg'lu bir terapist, kekeme bir hastasının tren bileti alırken, **"Hamburg'a ikinci mevki!"** diyebilmek için büyük sıkıntı hissettiğini ve bu yüzden trenle gitmekten cayıp, yolu yürüyerek gittiğini anlatıyor.

IŞIN TEDAVİSİ

Radyoaktif ışınlar, iyi huylu tümörlerin, fakat çoğu kötü tümörlerin tedavisinde kullanılır. Tedavi sırasında ışınlar cildi geçip, vücuda girer. Bu sırada önemli olan cilde aşırı miktarda radyoaktivite zararı vermemektir. Bazı metodlarda tedavi radyoaktif madde - örneğin rahim gibi- vücut organlarının içine yerleştirilir. Yahut haplarla hasta organa ulaştırılır. Böylece sağlıklı organlara veya dokulara verilebilecek zarar, en alt düzeyde tutulurken yüksek doz hasta organa ulaştırılır.

Işın tedavisi, kanserli dokuları zayıflatır, hatta yok edebilir. Fakat tümüyle rizikosuz değildir. Kanserli dokuların başarılı bir tedaviden sonra yeniden oluşması da ihtimal dahilindedir. Tedavinin uygulama sona erdikten sonra, cilde ve bazı iç organlara zarar vermesi de mümkündür.

STRES

Stres İngilizce (distress) bitkinlik sözcüğünden türevlenmiştir. Ruhsal ve bedensel etkiler oluşturan gerilim halidir.

Stres olmasaydı, belki de insanlar hala ağaçların üzerinde yaşardı. Stres vücudun alışılmamış yüklenimlere karşı tepkisidir. Bu sırada adrenalin, noradrenalin gibi belirli hormonlar salgılanır. Stres sırasında belirli kaslar gerginleşir, dolaşım ve solunum sistemi daha aktif hale girer, kan basıncı yükselir, boyun ve burun kasları açılır, solunum yolları da mümkün olduğunu kadar genişler. Aynı zamanda vücudun hayati önem taşıyan ikinci derecedeki bazı işlevleri ihmal edilir. Örneğin, bazı kanalları kapatan kaslar gibi. İnsanın korkudan altına yapması da bu yüzdendir. Stres sırasında vücudun kısa vadeli olarak yüksek etkinliklerde bulunması da mümkündür. Stresten sonra vücut yeniden sakinleşmek için zamana ihtiyaç duyar. Uzmanlar esas sorunun da bu durum olduğunu vurguluyorlar. İnsanlar daima hazır bulunmak için, giderek daha çok artan bir gerilim durumuna giriyorlar. Stresten ıstırap çekiyorlar. Amerikalı iki uzman **Thomas Holmes** ve **Richard Rahe**, dünya çapında bir araştırma yaptıktan sonra, en ağır stres olaylarının bir listesini çıkartmış bulunuyorlar. Buna göre, eşlerden birisinin ölmesi, 100 puanlık bir stres oluşturmaktadır ki, listede en yüksek sırayı bu faktör almaktadır. Boşanma 73 puan, sevilen bir insandan ayrılma 65 puan, hapis cezasına çarptarılma 63 puanlık bir stres oluşturuyor. Sevindirici olaylar da stres oluşturmaktadır. Örneğin Loto'da önemli bir ikramiye kazanma 38 puanlık bir stres oluşturmaktadır. Hangi insan ne kadar stres kaldırabilir? Bu durum kişiden kişiye değişmektedir. Acının oluşturduğu strese dayanma çizgisi, erkeklerde kadınlardan daha alt (zayıf) düzeydedir. Yine de karısı ölen erkekler ya da işinde büyük zorluklarla karşılaşan erkeklerin, kadınlardan daha çok intihar ettiği gözlenmiştir. Stresin insanı hasta ettiği de kesinlik kazanmıştır. Mide iltihapları, dolaşım sorunları, psikosomatik rahatsızlıklar ve kalp krizlerine yol açmaktadır.

ÇORAP DANTELİ

Kadınlar çoraplarını dizlerinin üzerinde tutturmak için bazı çorap bantları kullanır. Bu bantı sevenler 1970'li yıllarda dünya çapında bir dayanışma derneği kurdular. Fakat pek yararı olmadı. Gerek jartiyer, gerekse çorap bantları, külotlu çorabın rekabeti karşısında ümitsiz bir yenilgiye uğradı. Fakat kadın iç çamaşırı, modacıları yine de bu dallarda belirli yenilikler ortaya atmaktadırlar. Jartiyer ve bantın tekrar ilgi gördüğünü ve talep edildiğini bildiriyorlar. Bu tür iç çamaşır aksesuarlarını kullananlar arasında show programlarını kızıştıran **Madonna** gibi rock sanatçıları da vardır.

TEŞHİS DİYETİ

Teşhis diyeti, örneğin, alerji gibi bir rahatsızlığa neden olan etkeni bulmak için izlenen özel beslenme yöntemidir. Tıp dilinde teşhis diyeti diye anılır. Soframızdaki tabaklara giderek daha çok zararlı zehirli maddeler girmektedir. Öyle ki Düsseldof'ta 1987 yılında uluslararası çevre kirliliği konferansında doktorlar, **"Yaşamak hayat verici değil. Öldürücü maddeler yiyoruz"** demişlerdi. Gerçek şudur ki, radyoaktivite ve çevre kirliliğinin yanı sıra yemeklerimizdeki kimyasal maddeler de giderek artmakta ve insanın bünyesinde en ağır yüklenimler oluşturmaktadır. Besinlerimizde yetkili kuruluşların izin vermesine karşın, sağlığa zararlı bulunan 300 çeşit madde bulunduğu saptanmıştır.



Besin alerjisi tedavisinde böylesine güçlükler çıkmasının bir nedeni de budur. Alerjiye yol açan türü bulmak, bu nedenle böylesine güçleşmiş ve zamana gerek gösteren bir sorun haline girmiştir. Bu arada bahara meyve ve sebzeden başlayıp, birçok besinlere kadar uzanan bir alerji listesi bulunmaktadır. En etkili yöntem hastaya alerji testi uygulamaktır.

TUTKU

Hap, ilaç veya çeşitli keyif verici maddelere karşı zorunlu olarak ruhsal ve bedensel bağımlılık halidir.

Tutku, mutlaka eroin gibi maddelere olan bağımlılıkla ortaya çıkmaz. İnsanın klasik bağımlılık halleri de vardır. Örneğin, hasret duygusu, kıskançlık, temizlik merakı, intikam ya da iktidar hırsı da tutkuya dönüşebilir. Bu nedenledir ki, konuyla ilgilenen uluslararası uzmanlar Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyesine uyarak kendi kendilerini bu görevden affetmiş bulunuyorlar. Konu, şimdi sadece uyuşturucu sorunu uzmanlarınca ele alınmaktadır.

Eldeki istatistik sayıları, insana dehşet verecek niteliktedir. Örneğin, Almanya'da Sağlık Bakanlığı araştırma kuruluşunun raporuna göre, sadece bu ülkede alkol bağımlısı 1,5 milyon insan yaşamaktadır. Bunun üçte ikisini erkekler, üçte birini kadınlar oluşturmaktadır. İlaç ve çeşitli haplara bağımlı olarak yaşayanların sayısı ise, 800 bindir. Bunların içinde kadınlar, erkeklerden fazladır. Bu arada bağımlı gençlerin ve çocukların sayısının ürküntü verecek boyutlarda arttığı izlenmektedir. Yaşı 13 ile 60 arası 50 bin Alman vatandaşının kuvvetli hap alışkanlığının bağımlılığa dönüştüğü saptanmıştır. Günde 15'ten fazla sigara içen Almanların sayısı 23 milyondur.

Bu arada, şimdiye dek bilinmeyen yeni eğilimlerin de giderek artmakta olduğu saptanmıştır. Oyun (kumar), oburluk, sıskalık tutkusu gibi. Bu tutkuların da bir hastalık olduğu kuşkusuzdur. Fakat diğerlerinin aksine, durumlarını açıklamaktansa, susmayı yeğlemektedirler. Açıklayıp yardım isteyince, mutlaka alıştıkları şeyden vazgeçmek gerekeceğini bilmekte, oysa vazgeçemeyeceklerini düşünmektedirler. İlaç bağımlılarında en büyük sorun da budur. Hasta bağımlılığın verdiği ıstırap, duyduğu keyif ve geçici tesellinin yanında dayanılmaz derecede ağır bastığı zaman tedaviye gitmek zorunda kalıyor.

SUNAMİTİZM

Erkeklerin, yaşı kendilerinden çok küçük genç kadınlarla sevişerek hayatta yeniden zindelik kazandıklarına inanma duygusu sunamitizm sözcüğüyle ifade edilir. Tevrat'da böyle bir evliliğin başarılı tedavi oluşturduğu anlatılır. Kral **David** çok ileri yaşlarda sevgilisi **Abisag** ile ilişkisinden büyük yarar görmüştür. **Abisag**'ın İncil'deki adı **Sunamin**'dir. Sunemli kızlar bu isimle anılırlar. Günümüz doktorları bu konuyla ilgilenmemektedirler. Yine tarihte (1620-1688) yılları arasında yaşamış olan Prusya kralı **II. Wilhem**'in de buna benzer öyküsü vardır. Ölüm döşeğinde yatan kralın, özel doktoru kendisine çok genç bir devlet balerini getirir.

SWİNGER

İngilizce swing, başıboş serbest dolaşmak veya sallanmak anlamı taşımaktadır. Gerek dost ve yakınları çevresinde, gerekse yabancılarla, önüne çıkanla düşüp kalkma olanağı arayanlara swinger adı verilmektedir. AİDS tehlikesi ortaya çıkmadan önce Amerika'da bazı yerlerin bu tip insanlar için bir tür cennete döndüğü anlatılmaktadır. Hastalık çıktıktan sonra önemli ölçüde sakinleşme başlamıştır. Yine de bağımsız, bağlantısız olma fikrini savunan ve seks konusunda karmaşık tasavvurları olan kişilerin otellerde, kulüplerde buluştukları saptanmaktadır. Almanya'da swinger kulüpleri kurulmuştur. Bunların içinde karabüyü ayinleri yapanlar da bulunmaktadır. Ekseri buraya çiftler gitmektedir. Bu tür sosyete klüplerinde eşlerin önce doktor muaynesinden geçirilip AİDS'li olmadığı anlaşıldıktan sonra kollarına birer **"temizdir"** bantı takdıkları da görülmektedir.

SENKRO ENERJİ

Gözünde gözlükler, kafasında kulaklıklar, bilgisayar başında oturup sözde **"hiper"** gerilim atma seansları yapan kişilere rastlanılmaktadır. Uzun zamandır özledikleri böyle bir duruma programlanan, birkaç dakika içinde ulaşmayı ummaktadırlar. Yoga ve otojen eğitim yoluyla öngörülen huzura ulaşmak için bazen yıllar gerekmektedir.

Tina Turner ve **Michael Jackson**'un da bu yola başvurdukları söylenmektedir. Onlarla birlikte milyonlarca Amerikalı bu amaçla bilgisayarın başında oturmaktadır. **"Mind machines"** (zihin makineleri) ile enerji istif etmek istemektedirler. Avrupa'da da aynı amaçla hizmet veren ilk stüdyolar açılmaya başlamış bulunuyor. Reklamlarda **"Einstein'in saatlerce zamanda gerçekleştirdiklerini, siz burada yarım saatte elde edersiniz"** gibi sloganlar bulunmaktadır.

Senkro enerji toplama, şu varsayıma dayanmaktadır: İnsan beyni elektrik dalgaları yayınlamaktadır. Bu dalgalar, stres halinde daha hızlı, sakin durumda daha yavaştır. Mega-Brain computer (Mega beyin bilgisayarı) akustik sinyallerini güçlendirerek veya zayıflatarak bu dalgaları hızlandırmakta ya da yavaşlatmaktadır. Bu sırada bilgisayara ayarlanmış ışınlayan bir gözlük etkiyi güçlendirmektedir. Arzu eden buna ilaveten Tibet müziği de dinleyebilir. Beyini koşturan bu yöntem zararsız olarak kabul edilemez. Almanya'da, Psikologlar Derneği, henüz tam olarak incelenip, anlaşılamayan bu sistem konusunda uyarıda bulunuyorlar. **"Beyin dalgalarıyla oyun oynanmaz"** diyorlar.

SİFİLİS

Sifilis ya da frengi, öldürcü bir cinsel hastalıktır. Hastalık konusunda fazla iyimser olacak neden bulunmamakatır. İlk aşamada, çağdaş antibiyotik ilaçlar sifilisi tedavi etmektedir. Ancak uzmanlar hastalığı oluşturan treponema pallidum bakterisinin giderek ilaçlara direndiğini saptamış bulunuyorlar. Hasta sayısında son zamanlarda azalma izlenmektedir. Uzmanlar bunun asıl nedeninin AİDS korkusundan kaynaklandığını bildiriyorlar. Prezarvatif kullanmak, hastalığa karşı oldukça güvenilir bir korunma önlemidir. Hastalık genellikle cinsel ilişki sırasında bulaşmaktadır. Bakteri ciltte veya tükrük bezlerinde bulunan en küçük bir çatlaktan bünyeye girebilmektedir. Enfeksiyondan 3 ile 6 hafta sonra bakterinin bulaştığı yerde katı kenarlı kızarmış sivilceler, çıbanlar oluşur.

TAİ CHİ CHUAN

Çince (Taichi), en yüksek yasa, (Chuan), yumruk, boks anlamı taşır. Meditasyon (dalınç) ile birlikte vücudun duygularını yüceltmek ve sağlığı pekiştirmek için yapılan harekete bu isim veriliyor. Gölge boksu diye de anılır. Çin'de parklarda **"Tai Chi Chuan"** yapan insanlara rastlamak güncel, alışlımış görüntelerdendir. Kadınlar, erkekler bir kedi çevikliğiyle karşılarında görünmeyen bir rakiple mücadele eder gibidirler. Daireler çizen hareketler yavaş yavaş ve bir aşamadan diğerine geçer, bu arada parmaklar, eller, omuzlar ve nihayet tüm vücut bu dairevi hareketlerin içine katılır. Gölge boksunun amacı, bir çocuk gibi yumuşak, bir oduncu gibi sert, bir bilgin gibi olgun bir yapıya sahip olmaktır. Bunun için günde 20 dakika yapmak yeterlidir.

TANTRA

Bir Hindistan felsefesidir. Amacı vücut ve beden aracılığıyla evrenle bütünleşmektir.

Tantra 12'nci yüzyıla kadar Doğu Hindistan'da kültür tarihinin tümünü etkilemiştir. O zamandan beri de Asya'da birçok din toplumlarının halk dinlerinin ve kültürün temelini oluşturmaktadır. Tantra'nın temel ilkeleri arasında kadına saygı, geleneksel şekille cinsel ilişkide bulunmak gibi öğeler vardı. İlişkinin saatler sürmesi şehvete giden mistik yol olarak nitelenmesine neden olmuştur. Ünlü Hintli Yogi **Bhagwan**'ın Amerika'da ve Avrupa'da böylesine üne kavuşmasının bir nedeni de budur.

Tantra her insanda gizli sayısız erkek ve dişi simgeler bulunduğunu erkek ve kadınların bunları öğrenerek ortaya çıkarmasını, sınırları aşarak ileri geri hareket edebilme olanağına sahip olmasını önerir. Çünkü erkek, ancak kendi dişi tarafını keşfettiği zaman ve bundan dönüş yaptığı zaman tamamlanmış sayılır. Tantra kadın ve erkeğe bensersiz bir eşitlik tanımaktadır.

DOKUNMA DUYGUSU

Sabah ve akşam duşa girenler, kuşkusuz temizliğe önem veren insanlardır. Psikologlar yine de bir kuşkudan kurtulamıyorlar. Sık sık duşa girenlerin ciltlerinin okşanmasından şehvet duyan kişiler olmasını mümkün görüyorlar. Bu gelişmenin ne denli önemli olduğu maymunlar üzerinde yapılan deneylerle belirgin olmuştur. Annesi tarafından asla okşanmayan, yalanmayan, koklanmayan, kısacası sevilmeyen genç hayvanların büyüdükleri zaman seksüel rahatsızlıklar geçirdikleri gözlenmiştir. Bilim adamları, aynı buluşun insanlar için de geçerli olduğuna eminler. Bebeklikteki okşamalar ve cilt temasının ileride cinselliğin temelini oluşturduğuna inanıyorlar. Dokunma duygusu beş duyudan en önemlisidir. Koku ve tad alma duygusundan yoksun sağır ve körler, şehvet hissedebilir ve mükemmel bir eş oluşturabilirler. Hiçbir şey hissetmeyen insan ise, bunu başaramaz. Bu arada erkeklerle kadınlar arasında, garip bir fark da bulunmaktadır. Kadınlar, dokunma duygusunu pasif olarak daha çok algılayabilir, dokunulmak kadına erkekten daha çok zevk verir. Erkekler ise, şekil, beden ve cilt reaksiyonlarını kadınlardan daha farklı hissederler. Bu nedenle doğa, penis başı, klitoris, parmak uçları, dudaklar, dil gibi sevişmede önemli rol oynayan organlarda, sinirleri buna göre yaratmıştır. Cilt, her bakımdan okşamalara karşı çok hassastır. Özellikle ayak tabanları. Rus çarı sarayında, çariçenin ve diğer saray hanımlarının ayaklarının altını gıdıklamakla görevlendirdiği özel uşaklar bulundururdu.

TELEFONDA SEKS

Batılı toplumlarda kadınlar ve kızlar telefonda, karşı tarafı tahrik edecek sesler çıkartmak ve konuşmalar yapmak için eğitiliyorlar. Bu akım giderek yaygınlaşıyor. Buna bir tür kulaklar için röntgencilik adı verenler de var. Psikologlar bunun nedenini insanlar arasında giderek artan ilişki kurma güçlüğüyle açıklıyorlar. Seks oyununun bir tür çeşitlemesi olan telefonda seks, bir tür fantezi oyun oluşturmaktadır. Katılanlar gerçekte kim olurlarsa olsunlar, nasıl davranırlarsa davransınlar, telefonda oyunun kurallarına katılmaya zorlanmaktadırlar. Mutfağında önlüğünü takıp, ev işlerini yapan bir kadın, telefon hostesi olduğu zaman arzulu bir metres ya da sapık bir domina oluvermektedir. Kendisini dinleyen erkekleri orgazma sürükleyen sesler çıkarıp konuşmalar yapmaktadır. Telin öbür ucunda kirli çoraplarıyla oturan adam ise, bu sırada bir tür **Marquis de Sade**, en azından bir **Kazanova** olmayı düşlemektedir.

TENİSÇİ KOLU

Tenisçi koluna sahip olmak için bir **Boris Becker** ya da **Steffi Graf** olmak gerekmez. Ayrıca böyle bir kol kimseye madalya da kazandırmaz. Bilakis tenisçi kolu hemen mat oluveren bir koldur. Çünkü aslında bu isim dirseğin iltihaplı, ıstıraplı, sıkıcı hastalığına (kemik zarı iltihabına) verilmektedir.

Ağrılar kolun alt kısmında belirir ve genellikle bileğin ve elin döndürülüp kaldırılması sırasında ortaya çıkar. Bazen rahatsızlık parmaklara kadar uzanabilir. Nedeni dirseğin ekseri aniden zorlanması ya da yüklenmesidiir. Fakat arkasında romatizma gibi bir durum ya da boyun omurgalarında hastalıktan kaynaklanan bir değişim de saklı bulunabilir.

TETANOS

Tetanos hastalığına bir basil yol açar. Genellikle kirli, pis, havasız, toprak altı, sokak kirleri, insan ve hayvan pisliği içinde bulunur. Buradan hafif bir yara ile vücuda girebilir. Yara geçse bile mikrop vücutta yaşar. Özellikle paslı çiviler, tahta kıymıkları, dikenler, kedi ve köpek ısırması tehlikelidir ve tetanosa yol açabilir. Tetanos, aynı zamanda yeni doğmuş bebeklerde komlikasyonlar, yanma, göbek yaraları şeklinde, bazen de insanlarda ameliyatlardan sonra ortaya çıkabilir.

Tetanos ölümle sonuçlanabilir. Mikrobun yarada oluşturduğu toksin, merkezi sinir sistemine hücum eder. Bir süre kuluçkada kaldıktan sonra 2 ile 4 hafta sonra insanın özellikle çene kasları olmak üzere diğer kaslarında da kramplara yol açar. Bu arada diyafram iltihapları, solunum zorlukları, ateşe, boyun, sırt ve karın kaslarında sertleşmeye neden olur. Hastalık 6 ile 8 hafta kadar sürer ve mutlaka hastanede tedavi edilmesi şarttır. Tetanostan ölenlerin yarısının aşı olmadıkları saptanmıştır. Tetanos aşısı 6 ile 12 haftalık aralıklarla 2 kere de yapılır. Bundan sonra 3'üncü aşı 12 ay sonra yapılır. Özellikle yaralanma hallerinde rapel aşıları 5 yıllık aralarla yapılır. Her çocuk 6 aylıkken aşılanmalıdır. Aşı olmayanlarda ise, yaralanma halinde ekseri vücutta doğal bir aşı oluşur. Buna aktif aşı adı da verilir. Aktif aşı, ciddi yaralanma hallerinde gecikerek devreye girebilir. Çocuklukta normal olarak yapılan pasif aşı ise, hemen bir korunma bağışıklığı oluşturur.

TETRAGAMİ

Yunanca (Tessaras) dört, (Gamos) evlilik sözcüklerinden kaynaklanır. Bu fikri (1788-1860) yılları arasında yaşamış olan Alman filozof **Arthur Schopenhauer** ortaya atmıştır. Alman filozofa göre, doğa kadınları, erkeklere oranla daha az sayıda yaratmakta ve kadınlar hayatın tadını böylece daha az paylaşabilme şansına sahip olabilmektedirler. **Schopenhauer**, bu nedenle iki erkeğin bir kadınla evlenmesini önermiştir. İki erkek genç bir kadınla evleneceklerdir. Kadının zamanı geçince ikisi yeniden genç bir kadın alacaklardır. Böylece kadınlar her iki erkek ihtiyarlayana kadar yeterli olacaklardır. Böylece hem kadınlar kocasız kalmayacak, hem her erkeğin bir kadını olacaktır. Bu yöntemle monogami dediğimiz tek bir eşle evlenme olayı da ortadan kalkmış olacaktır. **Schopenhauer**'e göre, monogami dediğimiz evlilikte, erkek istediklerinin çok fazlasına, kadın ise, çok azına sahip olmaktadır. Alman filozofun böylesine ilgi duyduğu bu fikri hemen hiç kimse benimsenmemiştir.

TERAPİ

Bir hastalığın tedavisi için alınan önlemlere terapi adı verilir. Yunanca hizmet, bakım sözcüğünden kaynaklanmıştır.

Aslında 4 şekli vardır. Fakat o kadar çok dalları vardır ki, insanın hepsini birden hatırında tutması olanaksız gibidir. Sürekli olarak da yeni şekiller eklenmekte ve terapi dallarının uzantısı giderek daha yayılmaktadır.

1- Spesifik terapi (Hastalığı hedef alır),

2- Spesifik olmayan terapi (Genel iyileşme kuramlarının uygulandığı önlemler),

3- Nedensel terapi (Hastalığın nedeni hedef alınır),

4- Semptomatik terapi (Ağrıların dindirilmesi)dir.

En önemli terapi şekilleri şunlardır:

Vücut ısısı artıran terapi: Vücudun savunma gücünü güçlendirmek için uygulanan ve vücut ısısını artıran terapi şeklidir.

Hormon terapisi: Günümüzde hormon ve hormon benzeri maddelerle uygulanan terapi büyük önem kazanmıştır. Bu maddelerin genetik tekniği ile üretilmesi terapinin değerini daha da arttırmıştır. Hormon terapisi, kadınlarda kısırlık, değişiklik yılları (menopoz) şikayetlerinde önemli bir rol oynar. (Estrojen), şeker hastalığı tedavisinde, ensülin, keza tiroid bezleri rahatsızlığında, thyroxin şeklinde uygulanmaktadır.

Soğutma terapisi: Hastalık veya yaraları soğukla tedavi etmeye bu isim verilir. Romatizma, yanık, şişme gibi hallerde çoğu kez soğuk ilk yardım önlemidir. Ameliyatlarda sıvı azot ile eksi 196 dereceye kadar soğutulmuş sondalar ve neşterler kullanılır.

Lazer terapisi: Lazer ışınlarının odaklaştırılarak hastalık nedeninin ortadan kaldırılmasına bu isim verilir. Kadınlarda yapışık yumurta kanalı, lazer ile açılabilir. Safra taşlarının da lazer ile parçalanması mümkün olmuştur. Gözün ağ tabakası da göz ameliyatlarında lazer ile yapıştırılabilmektedir.

Manyetik alan terapisi: Herşeyden önce kemik kırıklarında manyetik alan tedavisi önemli bir rol oynamaktadır.

Sinirsel terapi: Yaklaşık 20 yıllık bir geçmişi vardır. Ve doğal yöntemlerden kaynaklanmaktadır. Vücudumuz her tarafından bir sinir ağı ile sarılmış bulunmaktadır. Bunların merkezinde merkezi sinir sistemi bulunur. Merkezi sinir sistemi tüm dokuların sürekli olarak normal bir gerilim içinde tutulmasını sağlar. Yerel bir değişiklik (Örneğin yaralanma) sinir ağları içerisinde bazı gerilim değişikliklerine yol

açabilir. Bunun etkisiyle daha uzak bir kısımda sürekli gerilim hissedilebilir. Rahatsız olan kısma bir ilaç enjekte edilir buradan hareket eden sinirler devreden çıkarılırsa o saniyede uzakta oluşturduğu gerilim de ortadan kalkar.

Anjin, astım ve bel kemiği rahatsızlıklarında sinirsel tedavinin şaşırtıcı başarıları izlenmiştir.

Oksijen terapisi: Oksijen önemli bir enerji kaynağıdır ve vücudumuzun metobolizmasında önemli bir rol oynar. Vücuda solunum yollarıyla girer. Oksijensiz kalan insan, birkaç dakika için boğularak ölür. Oksijen sıkıntısının hissedildiği, solunum durması, akciğer ve kalp rahatsızlıkları, dolaşım rahatsızlıkları gibi hallerin her şeklinde hastaya oksijen verilir. Oksijen bazen basınç odasında, özellikle damar hastalıkları, zehirlenme gibi hallerde de kullanılır.

Kronik akciğer hastalıkları gibi hallerde oksijenin uzun süre kullanılması gerekebilir. Böylece kanın oksijen sağlaması mümkün olur. Bu tedavi günde 12 saat oksijen verilmesini gerektirebilir. Oksijen tedavisi, yaşlı insanlarda zindeleşme kürlerinde kullanıldığı gibi, kalp hastalıkları, dolaşım rahatsızlıkları ve tümör rahatsızlıklarında da yararı görülmüştür.

Işın terapisi: Işın terapisi iyi huylu ve tümörler ile ekseri de kötü huylu kanser tümörlerinin tedavilerinde radyoaktif ışınlar kullanılarak gerçekleştirilir.

Isı terapisi: Tıpta üşütme, enfeksiyon, sırt ve kas ağrıları ile genellikle tümör tedavisinde kullanılır.

SAKİNLEŞTİRİCİ İLAÇLAR

Sakinleştirici ilaçlar, hastada korku, gerilim, tahrik, uykusuzluk, depresyon halleriyle sinirlilik şikayetlerinde ya da çeşitli organların işlevlerindeki rahatsızlık durumularında kullanılır. Sinirleri sakinleştiren bu kuvvetli maddelerin ruhsal dengeyi sağlama açısından da da yararı vardır. Bu ilaçlar önemli bir sorun da oluşturabilir. Uzun süre kullanılması halinde bağımlılık nedeni ve zararlı yan tesirleri olabilir. Bu nedenle doğal yöntemlerde tedaviyi yeğleyen uzmanlar, bu tür ilaçlara karşıdırlar.

ORGAN NAKLİ

Bir gün protez insan yaratılacak mı? Bugün ne olanaklara sahibiz yarın nelere sahip olacağız? Çeşitli organ bankaları gerçekleşmiş bulunmakta, kemik, cilt, kalp kapakçıları, çeşitli yöntemlerle onarılmakta veya değiştirilmektedir. Kalp nakli, Avrupa'da güncel olaylardan olmuş bulunuyor. Akciğer, böbrek nakilleri birbirini izliyor. Son olarak kan grubu farklı insanlar arasında da böbrek nakli yapmak mümkün olmuştur. Çok geçmeden hastalara yapay bir pankreas takmak mümkün olacaktır. Halen zorluk, kulak (İç kulak protezi) gibi duyu organlarında ortaya çıkmaktadır. Hastaların buna alışması yıllar sürecektir. Ancak bundan sonra rahatlıkla telefonla konuşabileceklerdir. Cilt naklinde de büyük zorluklar ortaya çıkmaktadır. Şimdiye kadar büyük yanıklar gibi olaylarda soruna tam bir çözüm getiren tatmin edici bir şekil bulanamamıştır. Bünye yabancı cildi reddetmektedir. Hastanın kendi cildi ise, genellikle nakil için yetmemektedir. Yapay cilt üretimi ise, henüz başarılı bir sonuç vermemiştir. Son olarak Çin'de geliştirilen bir yöntem ümit vericidir. Bu ülkede hastanın kendi cilt dokuları, vericinin cildiyle karıştırılmıştır. Bu karışık cilt, hastaya nakledildiği zaman yerine yerleşip gelişmeye başlamıştır.

Kan, yine başlı başına bir sorun olmaya devam ediyor. Yapay olarak üretilmesi, belirlenebilecek yakın bir zaman içerisinde mümkün görülmüyor. Halen oksijen taşıyabilen yedek bir kan, maddenin üretilmesine çalışılıyor.

TRANSVEZTİZM

Latince (Trans) öbür taraf, öte, (Vestitus), giysi, sözcüklerinden kaynaklanır. Karşıt cinsiyetin giysilerini giymek için hissedilen zorunlu arzulara transvestizm adı verilir.

Kadınlar bunu daha kolay yapabilirler. Erkek pantolonları, ceketleri giymekte, bunu yaptıkları zaman giysi moda olmaktır. Moda olmasa bile stil olarak nitelenmektedir. Erkekler ise. kadınsı bir giysinin giyse, bunun açıklaması pek de kolay olmamaktadır. Bu nedenle bu tür erkekler arzularını, evlerinin 4 duvarı arasında gerçekleştirmektedirler. Transvestist erkeklerin hemen tümü hetero seksüel, yani karşıt cinsiyete ilgi duyan kişilerdir.

RÜYA

Uyku sırasındaki fantezi yaşantılara rüya adı verilir. Ünlü besteci **Wolfgang Amadeus Mozart** (1756-1791) gece rahatça uykuya yatar, sabah kalkınca da düşünde çalıştığı besteleri kağıda dökerdi. Ünlü yazar **Robert Louis Stevenson** ise, iki yüzlü adam (Dr. Jeykıl ve Mister Hyde) adlı eserinin konusunu düşünde bulmuştu. Psikologlar düşlerimizde herhangi bir tesadüfün bir sonuç oluşturacağına inanmıyorlar. Düşte bir problemin çözülmesi, konunun o kişi tarafından uzun süre düşünülmesi sayesinde gerçekleşebiliyor. Her insan geceleri düş görür. Beyin bu sırada yüksek bir devrede çalışır, nabız atışları çoğalır, tansiyon, vücut ısısı, solunum sayısı artar ve kapalı göz kapakları altında gözlerimiz hareket eder. Rüyalar ruh ve beden sağlığı için büyük önem taşır. Amerika'lı uyku ve düş uzmanları **Francis Crick** ve **Graeme Mitchison**, düşlerin bir tür ruhsal ev temizliği işlevi yapıp anımsanması daha değerli olan şeyle yer açtığını söylüyorlar.

Düş uykusu sırasında uyandırılan kişilerde psikosomatik rahatsızlıklar başladığı deneylerle saptanmıştır. Bu insanların daha sonra yoksun kaldıkları düşleri şelale gibi birbirini izleyen düşlerle telafi etme yoluna itildikleri saptanmıştır.

Rüyaların manaları hakkında zengin bir edebiyat bulunmaktadır. Bazı uzmanlar düş görenlere bir düş günlüğü tutmalarını önermektedirler. Böylece yenilenen düşler, saptanmış olacaktır. Uzmanlar kadınların, erkeklere oranla daha dostane düşler gördüklerini, erkekler kadar saldırgan tahrip edici, kavgacı düşler görmediklerini saptamış bulunuyor. Düşlerimizde gördüğümüz insanların yüzde 43'ü tanımadığımız kişilerdir. Yüzde 19'u ise, akraba ve dostlardır. Düşlerimizin yüzde 6'sı kendi işlerimizle ilintilidir. Yüzde 10'u ise, cinsellikle ilintilidir. Bazı düşler hastalıkların habercisi olabilir. Düşünde sık sık karıncalar gören kişilerin, dolaşım yollarında sorunlar olabilir. Düşünde bir yerlerde sıkıştığını veya kapalı kaldığını hissedenlerin is, genellikle astım gibi nefes darlıkları neden olabilir. Böyle sorunu olan kişilerin, mutlaka doktora görünmesinde yarar vardır. Bilim adamlarının kanıtladığına göre, insanlar hayatlarında sakladığı sırları düşlerinde de açıklamazlar. Bazı düşler ise, köpük gibi boştur. Amerikalı rejisör **Billy Wilder** de düşlerinde çevireceği filimlere konu olabilecek çok enterasan fikirler bulunduğuna inanıyordu. Bunları unutmamak için yastığının altına kalem kağıt koydu ve mümkün olduğu kadar not etmeye başladı. Ancak birkaç gün sonra notlarını okuduğu zaman hayretle şunları gördü: **"Oğlan, kızı seviyor."**

SADAKAT

Günümüzde eşleri -ölüm birbirinden ayırana dek geçen süre- 55 yıl kadardır. Fakat her üç çiftten birisi bu süreden çok önce bir boşanma avukatına başvurmaktadır. Başvuruların hemen hepsi de **"sadakatsizlikten"** kaynaklanmaktadır. Nedenlerin hemen hepsini de aynı **"sadakatsizlik ve ihanet"** oluşturmaktadır. Eski kuşaklarda, resmi olarak tek bir eşe sahip olmak doğal görülürdü. Günümüz uygar toplumunda ise, bu durum neredeyse ayrıcalık olacak bir şekil almaktadır. Psikologlar ise, konuya ihtiyatla yaklaşıyorlar. Eski kuşakların doğal saydığı, bir tek cinsel eşe sahip olma fikri günümüzde artık istisna oılmaya başlamaktadır. Psikloglar bu konunun üstüne atılmıyorlar. Çünkü eskiden de sadakati, çoğu boş bir kuruntu gibi sayanlar vardı. Günümüz toplumunda da iki kişi arasında cinsel bağlılık, kuramsal olarak benimsenmekte ise de gerçek yaşam farklıdır.

Hamburg'da deneysel bilimler için Sosyal Araştırmalar Enstitüsü'nün 1989 yılında yaptığı en son araştırmalara göre, 18 ile 39 yaş arasındaki tüm kadınların yüzde 49'u bir kez eşini aldatmış bulunmaktadır. Bunların yüzde 14'ü ise 4 veya daha fazla kez aldatmış bulunuyor. Erkeklerde eşini aldatanların oranı ise, nispeten daha da fazladır. Eşini aldatan erkeklerin oranı yüzde 70'dir. Bu arada kadının kocasını aldatması olayı giderek daha ağır bir davranış olarak nitelenmektedir.

DÜRTÜLER

Dürtünün psikolojik tarifi, belirli bir olguyu gerçekleştirmek için hissedilen baskıdır. Hiçbir insan dürtülerinin kölesi değildir. Bilim adamları bu konuda görüş birliği içindedirler. Doktorlar, psikoterapistler ve davranış araştırmacıları ise, dürtü sözcüğünü daha çekimser olarak kullanırlar. Onlar tatmini öngörülen etkilenebilir bir şehvet duygusundan söz ederler. Bu ifade seksüel dürtüler için geçerlidir. **Sigmund Freud**, bunları farklı olgulardan oluşan bir yığın gibi görürdü ve ancak büluğ çağında bir noktada **"Orgazm ile tatmin"** konusunda odaklaşabildiğini söylüyordu. Eğer bu gerçekleşmezse, dürtü stimüle edilir ve bunun yerini başka bir tatmin seçeneği alırdı. Eğer tatmin objesi değiştirilmez ise, sorun ortaya çıkmaktadır. Psikoterapistler dürtüleriyle cinayet işleyen katillerde, bu tür hasta ve değişmez sabit fikirler görmektedirler.

TRİYOL

Üç kişi arasında aynı anda yapılan cinsel ilişkiye triyol adı verilir. Eskiden bu işi yapanların peşinde dördüncü bir şahıs olarak, devlet savcısı da bulunurdu. Bazı Avrupa ülkelerinde, 1975 yıllarında ceza yasasında bazı değişiklik yapılana dek bu davranış yasal açıdan (arabulucuk şeklinde) suç sayılırdı. Değişen zaman içinde uzmanların belirttiğine göre, triyol batıda toplum dışı bir davranış iken, son zamanlarda toplum içi davranışlar arasına katılmış bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar, her 3 erkekten ve her 4 kadından birisinin böyle bir ilişkiyi tasarladığını göstermiştir. Çoğu triyolcüler bunu otomatik olarak ekseri bir aile dostuyla gerçekleşmektedir. Bunların içinde biseksüel -hem kendi cinsiyetine, hem karşıt cinsiyete ilgi duyan kişiler de bulunmakta- bu insanlar bu şekilde tatmine daha kolay ulaşmaktadırlar. Psikologlar ve seksüel terapistler, tamamen serbest arzuya göre, gerçekleştirilen triyolün normal sayılabileceğini kabul ediyorlar. **Freud** ise, bu ilişkide bastırılmış bir eşcinsellik bulunduğunu, yatağa bir erkek alan iki kadınla, yatağa bir kadın alan iki erkek arasında eşcinsellik açısından bir fark bulunmadığını vurgulamıştır.



İNADINA AŞK

Başka bir insanı cezalandırmak için, birisiyle kurulan cinsel ilişkiye inat aşkı adı verilir. Bu tür ilişki en iyi ailelerde bile ortaya çıkabilir. Psikologlar, bazılarının anne babasını, ya da eşini cezalandırmak için bu tür ilişkiye başvurduğunu saptamışlardır. Monako prensesi **Caroline** ünlü playboy **Philippe Junot** ile seviştiği zaman, bunu ailesinin arzusuna uymadan yapmış ve sevgilisiyle evlenmişti. **Caroline** boşandıktan sonra kırkardeşi **Stephanie** sabıkalı bir gece kulübü sahibiyle sevişti. Hatta bu adamı babasının sarayına sokmaya çalıştı. O da bu sevgilisini terketti.

İnat aşkı küçük çocukların, **"Ben hasta olursam, annem babam gününü görür. Oh olsun. Neden bana istediğimi almadılar?"** diye düşündüğü durumlara benzemektilmektedir.

YUMURTA KANALI

Yumurta kanalı yaklaşık 13 santimetre uzunluğunda kurşun kalem kalınlığında, sağdan ve soldan rahime açılan küçük boru şeklinde organlardır. Bittiği yerde huni gibi genişler, bir ahtapot gibi kolları vardır. Böylece yumurtalığı sarar ve olgunlaşan dişi yumurtayı yakalar ve yumurta kanallarından birisine yerleştirilir. Herşey plana uygun olarak gerçekleşirse, yumurta burada kısa bir mesafede ampul diye nitelenen bir sperma tarafından döllendirilir. Bu durum gerçekleşmezse, yumurta aşağıya doğru yol alır ve ilk aylık rahatsızlık sırasında dışarı atılır.

Yumurta kanalı, erkeğin yumurtalarını anımsatır. Baskı ve darbelere karşı son derece hassastır. Bazı kadınlar, bu nedenle haklı olarak bazı ilişki pozisyonlarından korku duyarlar ve erkeğin buraya kadar girmesinden çekinirler. Bazı ruhsal durumlarda yumurta kanalında ağrılı kramplara yol açabilir. Böylece gerek dişi yumurtaya, gerekse spermaya giriş olanağı kalmamış olur.

TÜBERKÜLOZ

Geçmişte tüberküloz ya da verem hakkında, dramatik romanlar yazılmış, dramatik olaylar anlatılmıştır. Günümüzde tüberkoloz ya da kısaca (Tb) olarak adlandırılan hastalık tedavi edilebilmektedir ve ekseri hastaya hap, yatak istirahati ve besleyici değeri yüksek besin verilerek, (kemoterapi uygulanarak) kesin sonuç alınabilmektedir. Tüberkülozun aşısının da bulunması hastalığın dünya çapında gerilemesine neden olmuştur. Ancak tüberküloz hala zamanımızda mevcuttur. Uygar ülkelerde ortaya çıktığı zaman sorun oluşturmaktadır. Çünkü artık bu ülkelerde Tb taraması yapılmadığı gibi çoğu doktor da hastalığın belirtilerini akıllarından silmiş bulunmaktadırlar. Böylece hastalık sürüp gitmekte ve hastanın öksürük, tükrük, aksırığıyla yaydığı basiller arcılığıyla çevreye bulaşmaktadır. Açık tüberküloz vakalarında, hastanın bulaşıcı dönemi geçene dek tecrit edilmesi gerekir.

Davranış hekimliği

Davranış araştırmacılarıyla (psikologlar), tıp doktorlarının birlikte terapi uyguladıkları yeni dala bu isim verilir. Doktorlar ile psikologların, yine elele çalıştıkları psikosomatik dalı anımsatmaktadır. Amerika'da geliştirilen davranış hekimliği, (behavioral medicine) psikanalize fazla değer vermemektedir.

Davranış hekimleri daha çok biyopsikososyal hastalık tabloları üzerinde durmaktadırlar. Hastanın sağlık ve rahatsızlık sorununu tam kapsamlı olarak anlayabilmenin ancak tüm biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörler ile kişisel davranış şekli, yaşam alışkanlıkları ve çevre yüklenimlerinin dikkate alınmasıyla mümkün olacağına inanmaktadırlar.

KORUNMA

Hamile kalmayı önlemek için alınan önleme korunma denir. Erkekler için doğum kontrol hapı henüz bulunamamıştır. Fakat Japonya'da bilim adamları bunun için yoğun bir şekilde çalışmaktadır. Çalışma konularını küçük ve sıcak torbacıklar yöntemiyle sürdürüyorlar. Bu torbacıkların, erkek yumurtalarının üstüne takılması öngörülüyor. Böylece sağlanan ısının erkekte geçici olarak kısırlık oluşturması öngörülüyor. Erkek sperması ancak normal vücut ısısının altında bir ısıda üretkenliğini sürdürebilir. Japonların bu nedenle erkeğin yumurta torbasını sıcak bir torbaya koymakla amaca ulaşmayı düşünmektedirler.

Bu yöntem kesinlik kazanana kadar çiftler diyafram, tohum öldürücü fitiller, kremler, köpük müstehzarları, spiral, rahim kapakçığı, doğum kontrol hapı ve ısı metodlarını uygulamaktaydılar. Tüm bu önlemlerin hemen hepsi de bir kadın sorunu olarak ele alınmaktaydı.

Strilizasyon dışında, erkeğin tek korunma önlemi prezervatif idi. Bundan 300 yıl önce yaşayan madam **Sevigne**, prezervatifi, "Doğum tehlikesine karşı örümcek ağı gibi zayıf, aşka karşı zırh gibi sağlam" diye tarif ediyordu.

Elbet şimdi durum çok daha farklı. Parisliler artık özellikle AİDS korkusunun güncel olduğu zamanımızda prezervatifi tehlikeye karşı bir zırh gibi görüyorlar. Ayrıca insanın nefesi kadar ince ve hemen hiç hissedilemeyen prezervatifler de yapıldığı anlatılmaktadır. Satışı da çok kolaylaştırılmıştır. Salonların otomatik makinelerinde ya da tren istasyonlarının tuvaletlerinde, gereken mahallelerin köşelerinde, para atılan otomatik kutulardan prezervatif sağlanabiliyor. Avrupa'nın bazı şehirlerinde sırf prezervatif satan dükkanlar açılmış bulunuyor bazılarında çeşitli şekil ve boylarda 200 tür prezervatif satmaktadır.

KRAMP

Ruhsal yaralar, bedensel yoldan da ifadesini bulur. Bu durum, sürekli olursa insanı hasta da eder. Durmadan dişini sıkan kişi böylece problemini çözemez. Fakat bir gün tümüyle bir kramp haline girer ve tarif edilmez ağrılar hissetmeye başlar. Tedavi bu sırada yararlı olabilir. Yapılan işlem bir zırhı delip, beden, ruh ve zihin arasındaki dengeyi yeniden sağlamaktır. Örneğin, otojenik eğitim, rolfing, shiatsu, Tai Chi Chuan, yoga ve benzeri yöntemler ya da solunum terapisi gibi.

Alzhermer hastalığı

Alman nöroloji profesörü **Alois Alzheimer** tarafından bulunan hastalık, onun adıyla anılır. 1940'lı yıllarda Hollywood'un aşk tanrıçası olarak nitelenen **Rita Hayworth**, uzun sıkıntılı yıllar geçirmişti. Tedavi edilemez şekilde alkolik olduğu söyleniyordu. Aslında alkol sorunundan değil, sinsi bir beyin, ruh ve beden hastalığından çöküyordu. Buna **"Alzheimer hastalığı"** denmektedir. Günümüz Amerika'sında 3 ile 4 milyon arasında alzheimer hastası bulunmaktadır. Almanya'daki hasta sayısı 600 bindir ve her yıl buna 50 bin yeni hasta katılmaktadır. Hasta sayısının 2 bin yılına kadar 2 katına çıkacağı, bunu izleyen her 10 yılda ise, 5 kat artacağı hesaplanmaktadır.

Hastalık kişinin benliğini alır. Parça parça belleğini, hafızasını, sonunda da hayatını alıp gider. Patolojik araştırmalar, alzheimer hastalarında beyinin üçte bir oranında büzülüp gerilediğini göstermiştir. Uzmanlar beyinin şeklini, kırışan eski bir çizmeye benzetmektedirler. Beyin dokularının bu şekilde çöküşüne dair çeşitli kuramlar vardır. Ancak görünürde herhangi bir çare bulunmamıştır. Amerika'da ilk kez 20'nci yüzyılın başında teşhis edilen bu yeni halk hastalığı, 1971 yıllarına kadar garip bir yaşlılık belirtisi olarak kabul edilirdi. Alzheimer hastalığına harcanan para AİDS araştırmalarına harcananı aşmış bulunmaktadır. Bazı önemsiz başarılar sağlanmıştır. Beynin şeker özümseme etkinliği ölçülebilmektedir. Albümin, özümseme etkinliğinin de ölçülmesiyle önümüzdeki yıllarda bellek işlevinin izini bulmanın mümkün olacağı zannedilmektedir. Hastaların yüzde 90'ı, yıllar boyunca evde tedavi edilmektedirler. Hastalığın ilk belirtisi olan unutkanlık ve dikkati odaklaştıramama dönemi ile ölüm arasında 8 ile 15 yıl arası bir mesafe bulunduğu saptanmıştır.

VİTAMİN

Vitamin Latince (Vita) hayat sözcüğünden kaynaklanır. En küçük dozu vücut metobolizmasını etkileyen besinlerdir.

Vitamin gençlik ve güzellik oluşturan bir madde olarak arzulanır ve tüm sağlık etkinlikleri için sihirli bir sözcük olmuştur. Beslenmede tamamlayıcı madde olarak kabul edilir. Vitamin yoksunluğu dramatik sonuçlara yol açar. En çok bilinen vitamin yoksunluğu hastalığı iskorbüttür. Hastalık 17'nci yüzyıl başlarına kadar daha çok denizcilerde ortaya çıkardı. Nihayet bu öldürücü hastalığın hergün biraz limon suyu ve lahana turşusu alınarak önlenebildiği saptandı.

Günümüzde birçok vitamin kimyasal yapısına göre, kesin olarak tanınmaktadır. Bunlar A, B, C şeklinde ana gruplara da ayrılırlar. Hamileler, hastalar, çocuklar, bazen daha yüksek miktarda vitamine ihtiyaç duyarlar. Böyle durumlarda vitaminin doğal besinlerin yanı sıra vitaminli haplarla dengelenmesi gerekebilir. En önemli bazı vitaminler ve işlevleri şöyle sıralanır:

A vitamini: Bilhassa havuçta bulunur. Karaciğer, tereyağı, süt ürünleri, yumurta sarısı, hazır durumda A vitamini içerir. A vitamini, görme duyusunu güçlendirir. Büyümede de önemli rol oynar. Bu vitaminin eksikliği gece körlüğü, cilt sorunlarına yolaçar ve bünyeyi enfeksiyonlara karşı zayıf düşürür.

B vitamini: Çeşitli şekilleriyle hayatın bir yapı taşıdır. Vücudun tüm etkinlikleri için özellikle büyüme ve doku solunumu için önemlidir. Hemen hemen tüm sebzelerde ve tahıl tanelerinde bulunur. Eksikliği kansızlık ve çeşitli sıkıntılara neden olur.

C vitamini: Tüm meyveler ve sebzelerde, özellikle narenciye meyvelerinde bulunur. Vücudun enfeksiyon hastalıklarından korunmasını sağlar. Dişler, kemikler ve kan üretimi için önemlidir. C vitamini yoksunluğu yorgunluk, performans azalması, rahatsızlıklmaın artmasına yaraların geç iyileşmesine neden olur. Sigara içenlerin, içmeyenlere oranla yüzde 40 daha fazla C vitaminine ihtiyacı vardır.

D vitamini: Tüm hayati maddelerde ilk basamağı oluşturur. Ancak güneşin etkisiyle tam olarak D vitaminine dönüşür. Kemik yapısı için önemlidir. Güneş vitamini diye de anılan D vitamini yoksunluğu, raşitizm hastalığına yol açar.

E vitamini: Hormonların etkinliğini arttırır. Bu nedenle de üretkenlik vitamini diye de anılır. E vitamini özellikle zeytinyağı ve diğer bitkisel yağlarda, ayrıca sebze, süt, buğday filizi gibi besinlerde bulunur. Yoksunluğu sürekli yorgunluğa ve dengesizliğe yol açar.

F vitamini: Süt ürünleri ve bitkisel yağlarda bulunur. Böbrek yan bezlerinin işlevlerini düzenler ve diğer tüm vitaminlerin değerlendirilmesinde katalizör görevi yapar.

H vitamini: Saçları, tırnakları güçlendirir, güzelleştirir. Aynı zamanda da sağlıklı bir cilt yapısı oluşturur. Karaciğer, böbrek, beyin ve hepsinden önce de mayalarda bulunur. Vitamin H yoksunluğu egzama ve mükoza rahatsızlıklarına yol açar.

K vitamini: Sağlıklı insanlarda bağırsak florasında üretilir ve kanın pıhtılaşması açısından önemlidir. Hastaların ve çocukların karaciğer, et ve sebze yiyerek K vitamini alması tavsiye edilir.

P vitamini: Tıpkı C vitamini gibi, narenciye ve diğer sıcak iklim meyve ve sebzelerinde bulunur. Eksikliği kanamalara, zayıflama, aşırı hallerde ölüme yol açar.

DOĞAL BESİN

Besinleri mümkün olduğu kadar en doğal şekliyle alma ilkesi, giderek değer kazanmaktadır. Güzel bir elma yediğimiz zaman bunun doğal değeri konusunda hiçbir tartışma söz konusu değildir. Fakat elmada bir iki kurt deliği varsa, bazı yanları zayıftır. Bu durum elmanın yine de doğal şekilde yetiştiğinin bir garantisidir. Besinin doğal olması için, sadece ürünün yetişme şeklinin insan kontrolü altında şekillendirilmemesi, suni gübre ve ilaçlar kullanılmaması dışında bazı koşullar daha gerekmektedir. Ürünün yetiştiği yerde doğanın ve çevrenin mümkün olduğu kadar zararlı maddelerden uzak olması ve az enerji sarfedilmesi de öngörülür. Doğal besin ile beslenmenin amacı bedensel ve ruhsal etkinlik açısından en üst değere ulaşabilmek ayrıca sayısız çevre kirliliği zehirlerinden mümkün olduğu kadar korunmaktır.

ÖNOYUN

Cinsel ilişkiden önce eşlerin birbirini karşılıklı tahrik etmesine ön oyun denir.

Bunu operada perde açılmadan çalınan uvertür müziğine benzetmek mümkündür. Bazı kişiler bu ön müzikten, oyunun geride kalan kısmından daha çok zevk duyarlar. Özellikle bu durum, kadınlar için geçerlidir. Yapılan araştırmalar kadınların yüzde 78'inin, erkeklerin ise, yüzde 21'inin ön oyunun kısalığından şikayetçi olduğunu göstermiştir. Seksüel terapistlere göre, buna ekseri trajik bir hata yolaçmaktadır.

VUAYÖR

Fransızca (Voyeur) seyirci sözcüğünden kaynaklanmıştır. Cinsel etkinlikleri gizlice gözetleyip, orgazma varan tahrik duyguları hisseden kişilere vuayör denir.

"Seyrettiriyoruz" başlığıyla Avrupa gazetelerine ilanlar verilmektedir. Yine çoğu Avrupa aşk evinde saydam aynalar arkasında vuayörler için gizli gözetleme delikleri bulunduğu bilinmektedir.

Gizli gözetleme zevkinin sırf cinsel konu olmadığı zamanda hemen tüm insanlarda bulunduğu biliniyor. Konu ünlü rejisör **Hitchcock**'un **"Arka pencere"** yapıtı gibi bazı filmlerde ele alınmıştır.

Psikanalistler ve terapistler için bunda şaşılacak bir durum yoktur. Çünkü çiftleşme görüntüsü insanlar için **"Apollon Kelebeği"** ya da ünlü arıları izlemek ilginç ve öğreticidir.

BÜYÜME

Sovyet uzmanlar, kısa kalmış kişileri büyüten bir metod geliştirmiş bulunuyorlar. Buna bir tür itme metodu diyorlar. Uzmanın, kemiğin içine yerleştirdiği ilik, günde bir milimetre ilerleyerek kemiğin uzamasını sağlamaktadır. Bundan 30 yıl önce Rus Profesörü **İlisarov**. hastasının boyunu 20 santime kadar uzatabilen metod geliştirmişti. O zaman karmaşık bazı çubuk desteklerinden yararlanmıştır. Bunların en az 200 bin taşınması gerekiyordu.

ISI TERAPİSİ

Isı terapisi, insanlık kadar eski bir geçmişe sahiptir. Eski Mısır papirüslerinde, sıcak çamur banyoları reçetelerine rastlanmıştır. Eski Yunanistan'da, Hippokrates iltihaplara karşı, sıcak yöntemler tavsiye edilmiştir. Isı tedavisinin yararları Amerika kıtalarının en eski yerlilerinden Mayalarca da bilinmekteydi.

YIKANMA TUTKUSU

Bazı kişilerde sık yıkanma arzusu, abartılmış nevrastenik bir tutkuya dönüşmüştür. Aşırı yıkanma tutkusunun altında -aslında- kir ve pisliğe karşı gizli bir sevgi bulunduğu bildiriliyor. Psikanalistler, yıkanma dürtüsünün çocukluktaki bir pislik sevgisinden kaynaklandığını söylüyorlar. Bu kurama göre, küçük çocuğun, anne babasını sevindiren ilk armağanı kakasını kendiliğinden lazımlığa yapmasıdır.

SU YATAĞI

İçi 30-40 derece ısıda su doldurulmuş siltelere su yatağı denir. Bu yataklar insana annesinin kucağı gibi rahatlık sağladığı halde, fazla tutulmamıştır. Su yatakları insana denizde yüzüyormuş gibi bir his verir. Bunda ceninin ana karnındaki rahim suyuyla çağrışım yaptıranlar da vardır. Su yatakları özellikle sevişen çiftler tarafından çok tutulmaktadır. Döşek hareketlere, bir karşı tepkiyle cevap vermektedir. Bu durum okyanusta deniz yatağı üzerinde sevişmeye benzemektedir. Elbette burada boğulma tehlikesi bulunmamaktadır.

Rahim hareketleri

Hamilelik hareketleri: Rahim kaslarının çalıştırılmasıyla yapılır. Hareketler çok kolay ve ağrısızdır.

İndirme hareketi: Doğumdan 6 ile 4 hafta önce bel kemiğinde de hafif bir çekilmeyle farkedilir. İndirme hareketi, çocuğu aşağıya doğru iter. Çocuğun başı küçük leğen kısmına girer. Bu hareketler düzensiz aralıklarla oluşur. Nihayet kendiliğinden durur.

Açılış hareketi: Doğumun ilk aşamasında düzenli ve giderek azalan aralıklarla oluşur. İki hareket arasında geçen zaman, sadece 10 ile 15 dakika ya inince hemen doğum kliniğine gitmek ya da ebe çağırmak gerekir.

Basınç hareketleri: Doğumdan 1 veya 1,5 saat önce başlayan bu hareketler yaklaşık 45 saniye sürer. Birinci çocukta bebeğin başı ekseri 10 basınç hareketinin ardından dışarı çıkar. İkinci çocukta ise, genellikle iki veya üç basınç hareketinden sonra çıkar.

Doğum sonrası hareketler: Doğumdan 10 dakika ile yarım saat kadar sonra doğum sonrası hareketler oluşur. Bu hareketler plasentayı çekip, basınçla dışarı çıkarır.

Sonraki hareketler: Bundan sonraki hareketler, açık damarların kapatılmasına ve rahmin eski şeklini almasına yarar.

AĞLAMA

Üzüntü ve ağrı etkisiyle gözlerden yaş akmasına neden olan psikolojik duruma ağlama diyoruz.

İnsanlar dünyada neden ağlayan tek yaratıklardır. Bunun açıklaması yoktur. Gözyaşını oluşturan madde de hala esrarını korumaktadır. Gözyaşında albüminli maddeler ile, bir de hormon vadır. Bu hormon insan gerilime girdiği zaman salgılanır. Büyük bir olasılıkla gözyaşlarıyla birlikte zararlı maddeler de vücuttan atılmaktadır. Doktorlar ve psikologlar ağlamayı insanın terlemesinin, tuvalete çıkmasının ruhsal yanına benzetmektedirler. Ağlamak vücutu rahatlatmaktadır. Adamakıllı ağlayan insanların hemen tümü ağladıktan sonra kendilerini çok daha iyi hissederler.



İKLİM RAHATSIZLIĞI

Tamamen havayla bağımlı olan rahatsızlık halidir.

Almanya'da her 3 vatandaştan birisinin iklimle ilgili rahatsızlıklara yakalandığı saptanmaktadır. Kişi, ısı düşmesinden, alçak ve yüksek basınçtan, sıcak dalgasından, soğuk dalgasından, kısacası her türlü değişken hava durumundan etkilenmektedir. Ancak insanı hasta eden hava değildir. İnsanın vücudunda daima hava değişikliğine karşı duyarlılık gösteren zayıf bir taraf vardır. İnsanın vejetatif sinir sistemi rahatsız ise, bünyesi iklim değişikliklerine acele uyum sağlayamaz. Özellikle ani ısı yükselişi, geceleri serinlik çıkmaması ve ağır rutubetli hava böyle yüklenim oluşturur. Bundan dolaşım sistemi de etkilenir. Ani bir soğuk dalgası ise, ağrı ve sancılara neden olabilir. Şimdiye dek hava ile ilintili 40 çeşit hastalık saptanmıştır. Bu rahatsızlıklar migrenden astıma, alerjiden eklem ağrılarına, dolaşım sistemi çöküntüsüne ve ruhsal dengesizliklere kadar varmaktadır. Bazı hava durumlarında intiharların arttığı da gözlenmektedir. Hava durumu iş kazalarıyla trafik kazalarının artmasına da neden olmaktadır. Nedeni henüz tam olarak araştırılmamıştır. Bazı insanların hava durumundan neden fazla etkilenmediği de araştırılmamıştır. Bu insanlar daha mı sağlıklı, daha mı duyarsızdır?

VİYANA USULÜ

Kadının sırt üstü yatıp, erkeğin yüzüstü üzerine uzanmasıyla gerçekleştirilen cinsel ilişkinin çeşitli şekillerine bu isim verilir. Bu durumda kadın, sırtının üzerine yatar, dizlerini mümkün olduğu kadar omuzlarının üzerine çeker, ayaklarını karnının üstünde çapraz hale koyar, eşi ise, bu durumda kadının üstüne yatar. Bu pozisyonun çocuk yapmaya çok elverişli olduğu, çünkü erkeğin spermalarının daha ileriye boşalması mümkün olmaktadır.

OMURGA

Vücudumuzun sağlam, fakat her tarafa hareket edebilen, temel bireyi oluşturan kısıma bel kemiği diyoruz. Bel kemiği, 7 boyun, 12 göğüs, 5 tane bel, 5 tane de makat omurgasından oluşur. Ayrıca bunlar arasında 23 adet kıkırdak vardır. Bu kıkırdaklar omurgaların birbiriyle temasını önler. Kıkırdaklarda kan damarı bulunmadığından omurga kemiklerinin esneyip, açılıp kapanması sırasında kan bunlar aracılığıyla kıkırdakların içine pompalanır. Hareketsizlik nedeniyle bu durum yeterince sağlanamazsa, kıkırdaklar yetersiz beslenmiş olurlar. Bu durum sırt ağrılarında olağanüstü sancılı bel kemiği hastalıklarına kadar sonuçlar verebilir. İyileşmesi güçtür. Korunmak için aşırı kilodan kaçınmak yararlıdır, çünkü vücut ağırlığını bel kemiği taşımaktadır.

Hamile depresyonu

Anne olan kadınların hemen hemen üçte ikisinde doğumdan birkaç gün sonra, kadının nedenini kendisi de açıklayamadığı bir çöküntü haliyle ağlama hali ortaya çıkar. Aylarca doğuracağı çocuğun sevinci içinde yaşamış, şimdi ise, çocuğa sahip olmuştur. Fakat şimdi incir çekirdeği doldurmayan bir nedenden, hatta hiç nedensiz gözlerinden yaşlar akmaktadır. Bu ağlama hali bazen bir haftadan fazla sürer. Bereket versin, ender rastlanılan bir haldir. Ağlama haline, doğumdan sonra çocuğuyla aynı odada kalan kadınlarda daha az rastlanır. Yeni anne olanların yaklaşık yüzde 10 ile 12'sinde bu durum daha da ağır geçer. Kolay tahrik olur, keyifsiz ve bir köşeye çekilmiş halde yatarlar. Bu tür doğum sonrası depresyonları, ekseri doğumdan haftalarca hatta, aylarca sonra da ortaya çıkabilir.

SİHİRLİ HEKİMLER

Bazı kişilerin hastaları sihirli bir güçle iyi ettiğine inanlar vardır.

Sihire inananlar bazı doğa üstü olaylara da inanırlar. Örneğin, ünlü rock şarkıcısı **Elvis Presley** öldükten epey sonra, ikinci bir kez üne kavuşmuştu. Şarkıcı öldükten 12 yıl sonra **Elvis-Pelvis** adıyla anılmaya başladı. (Pelvis kalça kemiği arasında boşluk, leğen.) Sözde **Elvis**'in ruhu, kendisini seven ve onun bir tür müridi olan kişilere görünüyor, kötürümleri yürütüyor, körlerin gözünü açıyor, umutsuz başağrısı çekenlere şifa veriyordu.

Buna benzer 10 binlerce insan, dünyanın her yerinde doğaüstü güçle birçok hastayı iyi ettiğini iddia etmekte, bazıları umutsuz hastaların hücumuna uğramaktadır. Sadece Almanya'da bu tür 2 bin sihirli hekim bulunduğu bilinmektedir. Hepsinin de sosyal parasal durumu çok iyidir.

Düşüncelerin saf bir şekilde odaklaştırılmasının da hastalığı tedavi ettiği varsayılmaktadır. Bazıları hastanın üstüne elini koyarak onu iyi ettiğini öne sürmektedir. Bunların en ünlüsü, bu yüzyılın başında yaşamış olan **Rus Grigory Rasputin** idi. Çarın oğlu **Aleksei**'nin hemofili (kanamanın durmaması) hastalığını tedavi ettiği, bunu hastanın üstüne elini koyarak başardığı söyleniyordu.

"X "POZİSYONU

Eşlerin ikisinin de oturarak ilişkide bulunmasına X pozisyonu denir.

Pariste **"Son tango"** filminde **Maria Schenider** ile **Marlon Brando** bunu etkileyici bir şekilde göstermişlerdir. Kadın, eşinin kucağına oturmakta ikisi de geriye doğru eğilerek elleriyle yere yaslanmaktadırlar. Bu durumdan hoşlananlar vücutlarını yılan gibi hareket ettirdiklerini söylemektedirler.

"XY" KROMOZOMU

Yunanca (Kro) renk maddesi anlamı taşır. Kalıtım maddesine kromozom ismi verilmiştir. Erkek çocuk isteyen eşlerde bu arzu gerçekleşmezse, kabahat kadında değildir. Bunun ilişki sırasında kadın yumurtasının içine giren erkek sperması tayin eder. Sperma, erkek Y kromozomu taşıyıcısı ise, bir erkek cenin oluşur. Eğen X kromozomu taşıyorsa kız olur. Kromozomlar kalıtım maddesi taşırlar ve her insan dokusunda bulunurlar. Normal erkek kromozomunun doğru formülü 46,XY'dir. Çünkü vücut dokuları 46 kromozom taşırlar. Dişi formül ise, 46,XX'dir.

YOGA

Eski Hintçe'de (Yuga) sözcügünden kaynaklanır, dini felsefi dalınç sistemidir. Yoga'nın klasik hedefi ruhu maddeden ayırmak ve onu doğa ötesi bilinçsizliğe göndermek, böylece dini bilgiler kazanmaktır. Yoga yapan insan, yoganın sekiz organından yararlanır. Bunlar cinsellikten uzaklaşmak, ölçülü davranmak, temizliğe uymak, vücudu doğru tutmak, solunum eksersizleri yapmak, içe dönmek, konsantrasyon, dalınç ve yoganın klasik oturma şekli olanlotusdur.

Deneyimli yogiler, vücutlarının bütün kaslarına hakim olmayı bilirler ve orgazm olmadan önce kendilerini istedikleri kadar tutabilirler. Birçok yoga yöntemleri arasında özellikle **"Hatha-yoga"** yaygınlaşmıştır. Burada vücut hareketleri ön plandadır.

ZEN-BUDİZM

Özellikle Japonya'da yaygınlaşmış olan bir budizm dalıdır. Zen-Budiz'min odak noktasını oturarak meditasyon (dalınç) oluşturur. Böylece aydınlığa, varlığın birliğine ve en kutsal varlığa ulaşılmak amaçlanır.

Zen dalıncı halindeki insanların beyin dalgalarının ölçülmesi şaşırtıcı sonuçlar vermiştir. Kişinin bu sırada vücut metabolizmasında (özümseme işleminde) olağanüstü yavaşlama olduğu saptanmıştır. Oksijen tüketimi yüzde 20 azalmış, nabız atışları ise, yüzde 25 oranında yavaşlamıştır. Kas hareketlerinin sayısı ise, sıfıra yaklaşmıştır. Bu durum ancak derin uyku halindeki insanlarda ölçülebilmektedir.

Japonya'da Zen, hayatın ve kültürün büyük bir kısmını etkilemektedir. Zen eğitimi, Avrupa'da yavaş yavaş yayılmaya başlamıştır. Almanya'da yönetici kadroları için Zen kursları düzenlenmektedir. Kursa katılanlar için önemli bir kural öngörülmektedir. Bu da disiplindir.

Uygarlık hastalığı

Çok eski dedelerimiz Afrika otlaklarında kuşkusuz daha tehlikeli, fakat daha sağlıklı bir yaşam sürdürmekteydiler. Vücudumuz doğadan sürekli hareket edecek, temiz hava ve arı besinler alacak şekilde programlanmıştır.

Bizler ise tam aksini yapıyoruz. Rahat yaşamanın faturasını bir gün mutlaka mide, bağırsak-sindirim sistemimizin ve leğen kısmının hastalanmasıyla ödemek zorunda bulunuyoruz, En önemli dört faktör: Sürekli oturanlarda. eklem koruyucu kasları büzüşür. Bunun sonucunda eklem kemikleri daha çabuk aşınmaya başlar. Eklemler katılaşmakta ve iltihaplanmaktadır.

Stres, insanı hasta edebilir. İlk insanlar için temelde bir prensip vardı: **"Ya kaç, ya mücadele et."** Her iki halde de vücutta stres hormonları kaybolurdu. Günümüz insanında ise, durum tam bunun aksidir. Bir memur müdürü, kendisini azarladığı zaman susup öfkesini yutmak zorunda kalır. Özel yaşamında da ekseri, öfkesini duygularını salıverecek yerde aynı davranışı sürdürür.

ZOOMİMİK

Hayvanları taklit etme eğilimine bu isim verilir. "Siyah Kunduralı Büyük Sarışın " isimli filmde güzel kadın sevgilisine (Pierre Richard a) **"Bana aygır taklidi yaptı"** diyor. Filimde bir süre sonra Büyük Sarışın'ın aygır gibi kişnediği işitiliyor. Psikoterapistler bu davranışla zoomimik denen hayvan taklit etme eğiliminin çok güzel bir örneğini görmektedirler. Cinsel ilişki sırasında bu dürtünün homurdanma, gıdaklama gibi çeşitli hayvanları taklit ederek ortaya çıkması pek de ender görülen bir davranış olmasa gerek.

ŞEKER

Arapça (sukker) kelimesinden kaynaklanmaktadır. Almancası zucker, İngilizcesi suger, dilimizde ise şeker olarak geçen sözcük, tatlı, lezzet veren karbonhidratlı maddeye denir. Hemen her besin maddesinde beslenme için gerekli olmasa bile şeker bulunmaktadır. Avrupa'da sanayileşmiş ülkelerde kişi başına yıllık şeker tüketimi 36 kiloyu bulmaktadır.

DİYAFRAM

Göğüs boşluğunda çarpraz kubbeli şekilde yeralan ve göğüs ile karın boşluğunu ayıran organa diyafram adı verilir.

Çok kimse bilmese de diyafram en önemli solunum kasımızdır. Göğüs ile karın boşluğu arasında çarpraz şekilde gerilip, her nefes alışımızda kuvvetle aşağı ve yukarı doğru hareket eder. Doğru soluk aldığımız zaman



diyafram yeterli ölçüde hareket eder. Soluk alırken karnımızın üst kısmı ileri doğru eğri bir şekil alır, sonra yeniden sarkar. Bu hareket yapılmazsa diyafram tam etkinlik gösteremez. Hareket yoksunluğu ise, birçok insanın düz nefes almasına yolaçar. Diyafram kaslarının sarkık olması dokularımızın oksijen sağlama sistemini aksatır.

PERİYOD

Kadının aylık rahatsızlık hali ya da periyodlarını saptayan merkez beyinde bulunur. Ancak bunda dünyamızdan yaklaşık 400 bin kilometre ötede bulunan Ay'ın da etkisi olduğu mümkün sayılmaktadır. Birçok kadında Dolunay'dan sonra yumurta bırakıldığı, yeni ay doğduğu zaman da aylık rahatsızlık kanaması olduğu saptanmıştır. Bilginler Ay'ın etkisi konusunda eamin değildirler.

KİST

Tıpta, vücudun her yerinde ortaya çıkabilen iri ve ufak kese şeklinde şişkinliklere kist adı verilir. Bunlar ekseri iyi huyludurlar. Kistin içindeki boşluk genellikle bir sıvı ile doludur. Tedavisi şekil ve büyüklüğüne bağlıdır. Bazen hiçbir müdahale gerekmez.

İKİZLER

Eski Roma'da, mitolojide **Castor** ve **Pollux** adlı ikiz kardeşlerden sözedilir. Bunların yıldız oluşları anlatılır. Bu iki yıldız günümüzde de semaları süslemektedir. İkiz doğurmak çoktan beri olağanüstü bir olay olmaktan çıkmıştır. Bundan 10 yıl önce her 85 doğumdan birinde ikiz olayına rastlanmaktaydı. Günümüzde ise, bu oran her 50 doğumda bir olmuştur. Nedeni kısırlığın tedavisindeki çağdaş yöntemlerin hormon tedavisinin ilerlemesidir. Yapay döllendirme sayesinde, giderek daha çok ikiz, üçüz ve bir batında daha çok bebek doğurma olanağı gerçekleşmiştir.

CEM OFSET A.Ş ☎ 579 43 13